
कविकुलगुरु - कालिदास - संस्कृत - विश्वविद्यालयः

74-75

भारत २

इष्टकृद् पटू — इच्छित साध्य करणारा.

तडित — विजेचा प्रकार.

कडारिम् — ताम्रवर्ण, पलाशप्रभा, — सूर्योदयांच्या वेळचा किरणांचा रंग.

नाद - शुभ्र - बिंदू - रक्त वर्ण आहेत.

पीठ पंकजाकार आहे. पीठाच्या तिन्ही बाजूला अग्नीच्या तीन शीखा आहेत.

तद्विलास — ह्या शिखांचा विलास म्हणजे हाल चाल. कारण त्या ठिकाणीं महान वायु आहे. कुंडलिनीची प्रभा वायुमुळें फिरते. आपल्याला त्या शांत ठेवावयाच्या आहेत. गुरूंचे पदारविंद त्या ठिकाणीं आले कीं, त्या शांत होतात.

परिक्रमप्रस्यदम् — एकमेकांत मिसळण्याची शक्ती.

ध्यायामि — विचार करतो.

अजपा गायत्री प्रत्येकानें करावी. त्यांकारितां संकल्प करावा लागतो. हे प्रणवोपासना आहे. स्नान केल्यानंतर अजपा जप करावा. तांब्याच्या किंवा चांदीच्या ताम्हणांत चंदनानें ॐ काढावा नंतर षट्चक्रांची चित्रें (रांगोळी) काढावी, त्यांवर पूजेचे जिन्नस ठेवावेत.

मूलाधार- गंध मणिपूर - निरांजन विशुद्धी - फुलें
स्वाधिष्ठान - नैवेद्य. अनाहत - उदबत्ती या-
प्रमाणें त्यांची पूजा करावी. म्हणजे सवय लागेल.
षट्चक्रांच्या ठिकाणच्या देवतेचे स्मरण व्हावें
म्हणून हे आहे. प्रथम संकल्प - अद्यदिन
सूर्योदय प्रारभ्य. नंतर न्यास करावें त्या त्या
ठिकाणीं त्या त्या देवतेस म्हणजे न्यास. सर्व
ठिकाणीं हंसाचा न्यास करावा. परमात्मा मी
आहें- ही भावना ठेवावी. आज्ञा चक्रांचे वर-
पांच पांच चक्रें आहेत. त्यांवर सहस्रार
चक्र आहें. ज्ञानेश्वर संप्रदाय हा गुप्त संप्र-
दाय आहें. त्यामध्यें विशुद्धी चक्रापासून प्रारंभ
आहे.

१ विराट् - (विशुद्धी चक्र) डोळे मिटल्यानंतर
अंधःकार दिसतो. हा आज्ञानांधःकार आहें.
नंतर रक्त-श्वेत - कृष्ण - नील. हे रंग दिसतात.
षण्मुखी मुद्रा करतांनाहि हे रंग दिसतात.
त्यामध्यें अ ॐ दिसतो. तें सगुण ब्रह्म आहें.
त्याचेपुढें उन्मनी अवस्था आहें. त्यास सदाशिव
उन्मनी असें म्हणतात. शंकराची पिंडी प्रत्येकाचे

डोक्यांत आहे. ह्या ठिकाणीं त्या ठिकाणीं ज्योतीचे दर्शन होतें. त्याचेपुढें निर्गुण परब्रम्ह सोऽहं
सगुण उपासना ही मूर्तीची उपासना. - निर्गुण उपासना ही प्राणवायूची उपासना. त्यापुढें श्री गुरु ज्योती नंतर सुनील चैतन्य - निरंजन - अलक्ष - उदय - (अवटभूआत्मक श्री हरी) ह्या अवस्था ज्ञानेश्वरी संप्रदायांत आहेत. खरा वैष्णव - शिव हा पहिला वैष्णव आहे. म्हणून वैष्णवांना शिव व्हावयास पाहिजे. सत्व गुणी महा विष्णू - कांती निळवर्ण रजो गुणी ब्रम्हा.
तमोगुणी - शंकर. कांती शुभ्र, तप अज्ञान, रंग काळा. शंकरानी महा विष्णूची उत्कट भक्ती केली कीं, सत्वगुणी उपास्य देवतेप्रमाणे त्यांची कांती शुभ्र आली. व महा विष्णूनी शंकराची उत्कट भक्ती केली कीं, तमोगुणी उपास्य देवतेप्रमाणें त्यांची कांती निळवर्ण आली.

- गुरुपादुका पंचक पुढें चालू -

ज्यावेळी आपण एकाग्र ध्यानांत गुरूंचे जवळ असतो. तेव्हां निरालंब स्थितींत असतो. जीवाला पिंगला नाडीचे मार्गानें उजव्या नेत्रांत

घेऊन गुरुपादुकांत गेला. गुरु परब्रह्मरूप तेथें आहेत. गुरुचे चरणारविंदाजवळ आला गेला व तो गुरुरूप झाला. एवढा पाक असें गुरुंनी सांगितले. व भेटल्याबरोबर गुरुरूप करून टाकलें. गुरु एतद्रूप आहेत. व ते बसलेले आहेत. पाय पुढें टाकलेले आहेत. पायां पडणारा मनुष्य त्याच्या पाया पडतो. त्याच्या तेजाचें आकर्षण करतो. हातानें जशी शक्ति जाते. तशी पायांतून हि जाते. परंतु त्याचें अंगांत ही तयार करण्याची शक्ति आहे. तो पाया पडून घेण्यास भिस नाहीं. लोखंड तापविल्यावर असें आपतें. तसेंच कुंडलीनी दोघांना तापवून पाक करून टाकते.

हृदी - अवटपद्म - गुरु पादुकाचे समोर हें दुसरें हृदय आहे.

रामदासांचा अभंग —

देव जवळी अंतरी। भेटी नाहीं जन्मभरी ॥
मूर्ती मैळोक्यीं संचरी। दृष्टी विश्वाची चुकली ॥
भाग्यें आले संतजन। झालें देवाचें दर्शन ॥
रामदासी योग झाला। देही देव प्रगटला ॥

ध्यानाची मूर्ती ध्यानानंतर हृदयांतच आहे.
कारण तेथूनच ती निघाली. द्वैत करून पूजा
करण्याचें कारण - आपलें समाधान त्यां शिवाय
होत नाहीं.
अर्थ क्रम - हा ऐवजी षट्चक्रें सर्वांचे शरिरांत
आहेत. ही भावना ठेवावी.
जनावरांचे ठिकाणीं सुद्धां षट्चक्रें आहेत.
करण आपण बिजरुप आहोंत. पुनर्जन्म आहेच.
फक्त जनावरांचे मध्यें उद्धारास येत नाहीं.
चक्रें दगडांत सुद्धां आहेत. कारण मूर्ती बन-
ण्याचा गुण दगडांत आहे.
भगवान श्रीकृष्ण, रामचंद्र ह्यांचे परिमाणु
फार सूक्ष्म व विरळ आहेत. त्याच प्रमाणें अन्न-
मय कोशाचे परिमाणु पेक्षां प्राणमय - मनोमय
कोशाचें परिमाणु फार सूक्ष्म व विरळ आहेत.
हें अनुमान प्रमाणानें सिद्ध आहे. त्यांची गती
जास्त म्हणून धर्षण जास्त. त्यामुळें प्राणमय
कोशांपेक्षां मनोमय कोश जास्त तेजस्वी आहे.
वासनामय कोशाचे वर्णन योग वाशिष्ठांत आलें
आहें. त्याचे पाठिकडे प्राणमय कोश आहे.

एक मनुष्य फकिराचें समाधीजवळ बसून ओंगारा देत असे. त्याच्या मुलांस हें पसंत नव्हते. म्हणून तो आला. त्याला मारुतीच्या मंदिरांत बसण्यास सांगितलें. रात्रीं तेथेंच निजावयास सांगितलें. फकिरानें बापास दृष्टांत दिला कीं, मी त्यास ओढून घेवून जाणार. भस्म लावण्यास दिलें. व देवळांत निजला. रात्रीं स्वप्नांत मारुती फकिरास धक्का देवून धाडवून देतो आहे. व पुढें फकिर धावतो आहे. असें पाहिलें.

मरणान्मुक्ति नको जिवनमुक्ति पाहिजे.

सद्गुरुजींना सुद्धां प्रत्यक्ष परमेश्वराचें दर्शन थोडावेळच होत असते.

आज्ञाचक्राचे वर श्री हाट, त्रिपुट, गोल्हाट औटपिठ व भ्रमर गुंफा ही चक्रें आहेत. दशम द्वार हे देवाचें द्वार आहे. "देवाचिये द्वारी उभा क्षणभरी। तेणें मुक्ती चारी साधियेल्या॥

त्रिपुट —

हे चक्र साध्य अभ्यास सलोकता मुक्ति मिळते. देवता ब्रह्म. शरीर ब्रह्मांडाचें. आहे. व ब्रह्मांडांतील देव अभिमानी - विश्व - अक्षर —

आकार- वेद - ऋग्वेद आहे. रंग - सुपीत- असत पिवळा - वाणी - वैखरी निचा उदय त्रिपुर चक्रांत होतो - हे चक्रे पश्चिम भागीनी पहावयाची आहेत-

श्रीहार चक्र —

मध्यमा वाणी - उकार अक्षर नव मौ- त्तिक वर्ण - यजुर्वेद - विष्णु देवता - अभिमानी तैजस - सामिप्यता मुक्ति मिळते-

गोल्हार चक्र —

उजार चक्राचे मागें स्थान - परायिता वाणी - अक्षर - मकार सामवेद देवता- ~~सामिप्यता~~ सरूपता मुक्ती मिळते.

औटपिठ चक्र —

ईश्वर देवता व पराचाणी विद्युत वर्ण ॐ अक्षर अथर्ववेद. सायुज्यता मुक्ति मिळते

भ्रमर गुंफा चक्र —

ह्या ठिकाणी भ्रमराप्रमाणें नाद येतो. त्यामध्ये मनुष्य गुंग होतो. बाहेर पडता येत नाही. गुरुकृपेने काकी मुखातुन बाहेर जिवात्मा येतो. सदाशिव देव परतसरा वाणी - कृष्ण वर्ण उन्मनि अवस्था अक्षर अर्धमा

कैवल्य मुक्ति पुढें ब्रह्मरंध्र हे देवाचें द्वार. ह्या ठिकाणीं आल्यावर चार सोडून पांच मुक्ति साध्य होतात.

निरंजन — आलक्ष जरी त्यापर्यंत जरा रीघ गेला तरी आदेश करण्या पाहिजे. केरुनाम छेत्र नास्तिक परंतु मरणा चे समयीं रादप्रनाम आठवले.

गुरुपादुका पंचक सुद्धे वाचें —

जों पर्यंत गुरु पादुकाचें ध्यान पुरें झालें नाहीं तों पर्यंत महावायू व महाअग्नीमुळें कुंडलीनी इकडे तिकडे फिरते.

कुंकुमासव - केशर, अमृत - इंदू - चंद्र निशक- निबद्ध - कोलाहल - पातक.

षडान्मय - शंकराची सहामुखी
१ वामदेव २ अघोर ३ सद्योजात ४ तत्पुरुष ५ ईशान ६ निळकंठ.

मनोमय कोश - वेदांत ५ कोश सांगतलेले आहेत परंतु मनोमय प्रस्तुत वर्णन कोठे केलें नाहीं. अपंचीकृत - अदृश्य. व पंचीकृत दृश्य आहेत - पृथ्वी, आप - तेज - वायू - आकाश ह्यापैकी पृथ्वी - आप - तेज हें अनुभवास येतात - वायू अनुभवास येतो परंतु दिसत नाही.

आकाश तत्त्व अगदीं सूक्ष्म आहे. त्याच्यांत
पृथ्वी, जल, तेज ह्यांचे परमाणु एकून
आलेले आहेत. त्यांचे पलिकडे तारे दिसतात.
आकाशाचा गुण शब्द आहे. "शब्द पर्यं आ-
काशाम्" ~~असें म्हणतात~~ आसमंतात् काश्यते
येन तद् आकाशं प्रकाश्य असणे हाहे त्याचा
गुण आहे. पाश्चिमात्य शास्त्रज्ञ आतां म्हणूं
लागले आहेत कीं, आकाश म्हणजे आपल्या
शरीरांत ५ तत्त्वें आहेत. शरीराचे पलिकडे
असें म्हणतात. अन्नमय व प्राणमय
कोश शरीरामध्यें वियत् आहे.

आकाश —

प्राणमय कोश प्रकाशरूप आहे अन्नमय
कोश प्रकाशमय नाहीं कारण त्यामध्यें पृथ्वी,
जल, हाडे, मांस वगैरे आहेत. रक्त वाहिन्या
शिरांचे पलिकडे वायु वाहिनी शिरा आहेत.
वायु, तेज वाहिनी शिरा आपणांस समजत
नाहींत. उजव्या हातावरून वायु गेला कीं,
त्या शिरा निकामी आल्या. ह्या शिरांचा व
जिवात्म्याचा संबंध येतो. जिवात्म्यांत गती

व तेज आहे. परंतु त्याचें तेज प्रगट होऊं शकत नाही. कारण आपल्या पूर्व जन्माचे तंतू त्या जीवात्म्याचे भोंवती गुंडाळलेले आहेत.

"प्रकाशरूपों ह्म मध्यरूपे " रामगीता"

आत्मा प्रकाशरूप व गतिरूप आहे. त्याचा शरिराशी कसा संबंध आला तें सांगेन..

जिवात्म्याची शरिराशी गुंथी असलेली आहे. प्राणमय कोशाचे भोंवती. विद्युत् कोश आहे. त्याचे चार भाग आहेत.

ज्ञानमय शरिराचें परिणाम प्रकाश रूप आहेत.

चे परिणामंही प्रकाशरूपी आहेत. मनोमय कोशाचे परिणाम सूक्ष्मतर व जास्त प्रकाशमय आहेत. ह्या शरिरप्रमाणेच तें शरिर आहे कांहीं फरक नाहीं तेंहि अपंचीकृत पंच महाभूतांचे आहे. ह्या शरिरांतील अवयवा प्रमाणें सर्व अवयव त्या शरिरांत आहेत. परी दोन गोष्टी तेथें नाहींत.

मलमूत्र नाहीं - कारण पार्थिव अंश नाहीं. खाणें पिणें हे पार्थिव अंशामधील असल्यानें हे प्रकार तेथें नाहीं. ही इंद्रिये तेथे आहेतच

परंतु कांही दुसऱ्या दृष्टीनें हेंसे मनोमय
परिमाणू सर्वत्र पसरलें आहेत. त्यांपासून निर-
निराळी शरीरें निर्माण करुं शकतो.

उदा० — एक मनुष्य श्रीकृष्णाची मूर्ती आणण्यां
करितां बाजारांत गेला. एक मूर्ती सुंदर दिसली
त्याची किंमत दुकानदारानें १० रु० सांगि-
तली. जास्त किंमत म्हणून दुसऱ्या दुका-
नांत गेला. ही मूर्ती दुसऱ्या मूर्तीपेक्षां सुंदर
नाहीं. पहिली मूर्ती त्यानें मनानें बनविलीव तुलना
चालविली. तेव्हां मनोमय कोशांतील मनास
मनोमय परिमाणू-पासून मूर्ती बनवता येते.

मानसपूजा किंवा कोणतेंहि कार्य मनोमय
परिणाम करून कांही केल्यास त्याचा शरीरावर
परिणाम होतो. प्राणमय कोशांत हें सामर्थ्य नाहीं.

दृष्टांत — गांवाचे बाहेर गणपतीचें मंदिरांत
एक वैरागी राहत असतो. तो रात्रीं देवतेची
मानसपूजा करीत असे. त्यांत आरतीवेळेस दूध
देवास नैवेद्य दाखवून जमलेल्या मंडळीस
वाटत असे. सर्व मानसिक. एक दिवस कोणीहि
हजर नाहींत. म्हणून लोटाभर दूध आपणचं

प्याला. दुसरें दिवशीं पोट दुखूं लागलें. वैद्या-
कडे गेला. वैद्याने दूध प्यालास काय? म्हणून
विचारलें. वैराग्याने सांगितलें नाहीं. वैद्यानें उलटी-
चें औषध दिलें. दूध पडलें व त्यांत तुळशीपत्र
हें असें मनानें केलें. तरी त्याचा परिणाम
मनोमय - प्राणमय - अन्नमय कोशावर आला.
असा हा जबरदस्त कोश आहे. त्यामध्यें असलेलें
मन हे सर्व करतें. त्यांत मनोमय कोशाचा
अभिमान धरणारा जीव आहे. एका मनुष्यानें
एक सुंदर स्त्री पाहिली. रात्रीं स्वप्नांत स्त्री
उभी. पुढचें समजून घ्या. प्राणायामामध्यें
मनाची जरूर आहे. मनोमय कोशांत विचार
करण्याचें सामर्थ्य आहे. ह्या शरीराप्रमाणेच तो
कोश आहे. आकृती तयार करतां येते त्याच्या
शीं लिंग तयार करतां येतात. सत्पुरुषांची
निष्ठा इतकी बळवत्तर आली कीं, भगवंतांना
प्राणमय / अन्नमय कोशांचे पांघरूण घेऊन
बाहेर यावें लागतें. भगवद्भक्तांची हीच गोष्ट
आहे. त्यांची भावना इतकी शुद्ध व कोमल
कीं, भगवंतांना स्थूल शरीर भक्तांच्या

प्रेमाकरतां यावें लागतें. मनोमय कोशांत आसक्त
अभ्यास ही गोवर करतां येईल. तेव्हां आपण
देवाचे जवळ येवूं. मनोमय कोशाचा नाश होत
नाहीं. प्राणमय कोश सोडून कांही वेळां तर जातो.
मनोमय कोश जागृत झाल्यावर काय होतें?
शुद्ध मनाजवळ पराधाणी आहे. मनोमय को-
शाचे परिमाणु तेजस्वी व वेगवान आहेत. जेव्हां
पारवाधास भूत लागतें. तेव्हां ते मनोमय कोश पकडतें.
मनोमय कोश सशक्त नसतो. मनोमय कोश
सशक्त व शुद्ध असल्यास भूत प्रवेश करूं
शकत नाहीं. जितकी शुद्धी जास्त तितकी शक्ति
जास्त. देवतांचे परिमाणु फार तेजस्वी व वेगवान
असल्यानें. मनाचे परिमाणूस तें सहन होत नाहीं.
म्हणून Vibrations येतात. व देवतेच्या परिमाणु
मुळें दिव्य ज्ञान येतें. जिवास सर्वज्ञत्व पाहिजे
असतें. न शक्ति सत्वकर्षांत कशी येते?

सहस्रार चक्रांचे पादुकांजवळ जावून
श्री गुरु पादुकांचे दर्शन घेतलें कीं, प्राणमय कोश
वर आहे. त्यामुळें त्याला सर्व ठिकाणचें दिसतें.
मनोमय कोशांत जागृती ठेवल्यास त्याप्रमाणें

असर होईल. मनोमय कोश असा तयार पाहिजे
कीं, दुसऱ्यांचे आघात त्यांवर येणार नाहींत.
उदा.— फाशीची शिक्षा देऊं नये अशी लाट
पाश्चिमात्य देशांत उठली कीं, आजीच आपल्या
देशांत. एकानें सांगितलें कीं, दिवस वाईट आहे
तर दुसऱ्यास तसेंच वाटतें. बाहेरच्या वेगास
आपल्या मनांत थारा देतां लागा नाहीं.
स्त्रीया भावनावश असत म्हणून त्यांचेवर
भूतांची पकड असते. परमात्मा मंदिरांत आहे.
ही भावना दृढ पाहिजे. व मनोमय कोशाबद्दल
फार खबरदारी घेतली पाहिजे. व मनोमय
कोश बळकट केला पाहिजे.

मनोवृत्ती दोन प्रकारच्या आहेत.
(1) सजातीय (2) विजातीय

१-८-५१.

— यम नियम —

भक्ती योगामध्यें यम- नियम- आसन -
प्राणायाम हें नाहींत-

योगाची ८ अंगे- १ यम २ नियम ३ आसन
४ प्राणायाम ५ प्रत्याहार ६ ध्यान ७ धारणा
८ समाधी- ज्ञान योगांत शेवटची चार साधनें
आहेत.

धर्म- धर्माच्या व्याख्येंत असें सांगितलें आहे
कीं, कुलाचारानुकूल शास्त्र व वेदामध्यें सां-
गितलें धर्माचें आचरण करून इहलोक व परलो-
क साध्य करतां येतो.

क्रिया योग-

"धृती क्षमा दमोऽस्तेयं शौचं इंद्रिय निग्रहः"
"धी र्विद्या सत्यमक्रोधः दशकं धर्मलक्षणः"

धृती- सनातन धर्म ईश्वर आहे. ही काया वाचा
मनानें धारणा. सनातन धर्मामध्यें स्नान संध्या
वगैरे कर्मे इतर धर्मापेक्षां जास्त सांगितली
आहेत. म्हणून इतर धर्माची शेपटी येथें लागली.
बौद्ध धर्मामध्यें सत्य, अहिंसा वगैरे ५ तत्त्वेंच
फक्त सांगितली आहेत. त्यामुळें सर्व साधारण जन-

धैर्य, ही सामर्थ्ये येते.

विद्या – परा – अपरा.

अपरा म्हणजे व्यावहारिक ज्ञान. त्याचीही जरुर आहेच. परा – म्हणजे परमात्म्याकडे जाऊन मिळण्याची जी विद्या ती परा.

सत्यम् – सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात नब्रूयात सत्यं प्रियं. "नप्रियंचनानृतं ब्रूयात एष धर्म सनातनः"

एका मुनीस कसायानें गाय कोणत्या रस्त्यानें गेली म्हणून विचारले. सत्य बोलायचें पण गाईचे प्राण वांचवावयाचे म्हणून त्यांनी खालील प्रमाणे सांगितले. "या पश्यती नसा ब्रूते। या ब्रूते सा नपश्यती" ११

अहिंसा – सत्यं – अस्तेय – ब्रम्हचर्य – अपरिग्रह. ही पांच ताब्यांत ठेवणें जरुर आहे. मनाची जी विषयाकडे धांव असतें ती कमी करणें म्हणजेच मनो निग्रह.

अहिंसा – अहिंसा सुरु कोठें होते? ही आपल्या शरिरांत अन्नमय कोशापासून सुरु होते. अहिंसा ३ प्रकारची आहे. कायिक – वाचिक – मानसिक. आपले शरिरांत जंतू आहेत. अन्नाचा परिणाम

त्यांची शक्ति वाढविण्यांत होते. तेव्हां त्या जोडीला बांधविणें करतां उपोषण करणें ठीक नाहीं.
ब्रह्मचर्य — ८ प्रकारचें आहे. परस्त्रीशीं बोलणें (गुप्त भाषण) सुद्धां उपयोगी नाहीं स्त्री ही अग्नी आहे.
अपरिग्रह — कोणाचें कांहीं न घेणें. कारण घेतल्यास त्याचे कसांत आपण जातो.
दृष्टांत — संन्यासी एका रजिस्ट्रार कडे भोजनास गेला. जातांना वारा घेण्यास चांगला एक पंखा दिला होता. तो नेण्याची त्यास बुद्धी झाली. परंतु पुन्हां दूसरी गाड्यांत ठेवून तें घरीं आले. व विचार केला कीं, आज अशी बुद्धी कां झाली? चौकशी करतां करतां त्या रजिस्टर कडे चोरा-पासून आलेल्या द्रव्याचें भोजन संन्याशास मिळालें होतें. परिणामानें बुद्धी भ्रष्ट होते.
माधुकरी चांगली कारण त्यामध्यें चांगल्या वाईटाची बरोबर होते.

५१. आपला आचार कसा असावा हें सनातन धर्मांत सांगितलें आहे. नियमांचें पालन केल्यास पुढें कांहीं करावें लागत नाहीं. इतके दिवस

आचार धर्म सांगितला. त्या शिवाय षड्दर्शनांची
माहितीही सांगितली. तीहि आचार धर्मच आहे.
अजपा जप नेहमीं सुरु आहे. अंतर्दृष्टी पाहिजे.
ब्रह्मदेवानें शरीर केलें तेव्हां अंतर्दृष्टीचा विचार
केलेला नाहीं. परंतु मनुष्य जन्मांत अशी अंत-
र्दृष्टी ठेवली पाहिजे. मूलाधार चक्रापासून सुरवा-
त करुन सहस्त्रार चक्रापर्यंत अभ्यास पुन्हां
पडण्याची भिती नाहीं. कोणताहि मार्ग घेतला तरी
ध्यान - धारणा - समाधी हे आहेतच. योग-
शास्त्र हें शास्त्र आहे. व त्यांमध्यें पूर्णता गेली
असें कोणी म्हणूं नये. तसें म्हटल्यास तो अपूर्णच.
यम - "शौच - संतोष - तप - स्वाध्याय - ईश्वर
प्रणी धानानी यमः"
शौच - आपल्याला कायिक - वाचिक - मानसिक
शुद्धता पाहिजे. त्या करतां स्नानाची जरुर आहे.
बहिरंग व अंतरंग स्नान. हृदं देहे हृदंमनः
पूर्वजांनी जी पद्धत घालून दिली. त्या पद्धतीनें
आपण वागलें पाहिजे. रोमन साम्राज्या सारखी
राष्ट्रें लयास गेली. परंतु हें राष्ट्र गेले १०-२०
हजार वर्षे हें आचार पाळीत आहे. जास्त जगावे

अशी इच्छा असल्यास हे शौचाचे नियम पाळले पाहिजेत. श्वासोश्वास कमी करणें म्हणजे आयुष्य वाढविणें आहे. शांत बसून श्वासोश्वास मोजावा. आपल्या श्वासोश्वासाबरोबर प्रकाश आत असतो. त्याकडे लक्ष द्यावें म्हणजें कळून येईल. व आत्मा प्रकाशरूप आहें हा अनुभव येईल. शरिरा भोंवतीहि प्रकाश आहें. शरिरास ७२ हजार रंध्रे आहेत. त्यांतून वायू बाहेर जात असतो. त्याबरोबर प्रकाश जातो. तोहि अनुभव घ्यावा.

शौचास साफ होणेकरितां रात्रीं निजतांना पाणी प्यावें. व उठतांना पुन्हां प्यावें. निजतांना सुद्धां दांत, तोंड स्वच्छ करावेत.

वाचा शुद्धी — आपली वाचा सत्य भाषणानें पवित्र राहते. आपल्या वाणीरूपी गाडीवर परनिंदारूपी गवत चारूं नका. हीच वाचा शुद्धी होय.

संतोष — संतोष कोठें असावा व कोठें नसावा?

दारा – अन्न व धन या ठिकाणीं असावा.

तप – ज्ञान या ठिकाणीं नसावा.

अपरिग्रह – जी गोष्ट आपणांस हवी ती मिळाली तर ती कशा मार्गानें मिळाली त्याचा विचार करावा.

वस्तेयाचा अपरिग्रह पाहिजे. वाचा शुद्धी
करतां दिवस तरी मौन करावें. महात्मा गांधी
आठवड्यांतून एक दिवस मौन पाळीत असत.
परंतु ते लिहून दाखवत. परंतु लिहीणें म्हणजे
मौन नव्हे. त्या ठिकाणीं वृत्ती सुरूं होते.

शंख व लिखित दोन भाऊ होते. शंख
लिखितांकडे गेला व बाहेरील बागेंतल्या झाडाचे
आंबे खाल्ले. ते लिखितानें पाहिले. व शंखास
सांगितलें तूं अपरिग्रहानें आंबे खाल्लेस. राजा-
कडे जाऊन शिक्षा घे. त्याप्रमाणें तो राजाकडे गेला.
राजानें माफी दिली. परंतु शिक्षा दिल्याशिवाय तेथून
तो हालेना. तेव्हां चोरीची शिक्षा म्हणून हात तोड-
ण्यास सांगितलें. पुढें संध्या करतांना हात जोडले
तो पुन्हां हात आले. कारण ते लिखितानें दिले
त्याचा अपरिग्रह सिद्ध होता.

तप — तपश्चर्या करणें. एका ठिकाणीं बसून
मंत्राची आराधना करावी असें सांगितलें आहे.
"रामकृष्ण हरी" हा मंत्रच आहे.
"राधाकृष्ण जय कुंज बिहारी मुरलीधर गोवर्धन-
धारी" हा मंत्र ५२ तास केला व आसक्तीनें

आळस आलें म्हणजे भगवंताचे वरील संबधांत जरूर होईल. वेळ व स्थल तेंच पाहिजे. व अंधारांत जप करावयाचा आहे. (कळो चातुर्णां मोक्षं).

स्वाध्याय — आपल्या धर्माचें ग्रंथ वाचून लक्ष देणें स्व- आत्मा आत्म्याचें ध्यान.

भागवत, भगवद्‌गीता वाचल्यानें ईश्वराकडे - आत्म्याकडे ध्यान लागते.

ईश्वर प्रणिधानम् - सर्व ईश्वर प्राप्ती हें फळ. भगवंताची पूजा सर्वांनी करावी. गुळवणी महाराजांचे व तुकाराम महाराजांचे पूजेचे सर्व अभंग मराठीत आहेत. त्या अभंगाने म्हणून पूजा करावी.

८/५१. योगाच्या आठ अंगांपैकीं दोन अंगांचा विचार झाला. आता आसनांचा विचार करणेचा आहे. आसनांत बसतांना अधोवायू सुटतां कामा नाही. प्रत्येक फायद्याचे एक याप्रमाणें जे आसनें आहेत. कोणी ३२ किंवा ८ आसनें मुख्य सांगतात. योगामध्यें कांहीं कार्य करावें लागते. योगामुळें प्राप्त होणाऱ्या सिद्धीमुळें लोकांना त्याबद्दल इच्छा उत्पन्न होते. परंतु साधन बरोबर नसेल तर त्या प्राप्त होणार नाहीत. हल्लीच्या काळांत शास्त्रीय

ज्ञान दिलें जातें. तें चांगलें आहे. प्रथम शरिर शुद्धी पाहिजे. एका गृहस्थास डेंगुआ नाशाचा रोग आला. परंतु आसनानें १ वर्षांत खूक लागूं लागली. अनेक रोग बरें करण्यांकरितां व ब्रह्मचर्य कायम राखण्यांकरितां आसनांचा उपयोग होतो. वीर्य बंधन होते. गोरक्षासनानें वीर्य स्खलन नाहिसें होते. विधवा स्त्रीयांना कामवासना होणार नाहिं. त्या आसनाच्या जय (३ घंटे पर्यंत बसतां आलें तर) कुंभव लवकर साध्य होतो. श्वास बाहेर न सोडणें. व आंत न घेणें म्हणजे कुंभक. आसन सिद्ध झालें पाहिजें. आस्ते आस्ते वेळ वाढवणें. स्वाध्याय व्यवस्थीत पाहिजे. वातुळ पदार्थ वर्ज्य आहेत.

रेचक म्हणजे श्वास बाहेर सोडणें.

पुरक म्हणजे श्वास आंत घेणें.

भक्ती व ज्ञान योगामध्येंही आसनाची जरुर आहे. रोग निरसना करतांही आसनाची जरुर आहे.

"स्थिर सुखं आसनम्" पातंजली"

पद्मासन

१ लें आसन पद्मासन आहे दोन्हीं पाय वर आणणें. त्यास स्वस्तिक आसन असेंहि

घणमान. हात प्रकावर एक व नामीचें समोर आंगठ्या-
वर हुवटी ठेवणें. दुसरी पद्धत गुडग्यावर हात
पालथे ठेवणें. पाठ ताठ पाहिजे. पोक नको.

(१) बद्ध पद्मासन - मागून दोन्ही पायाचे आंगठे
आसनांत धरणें.

(२) उत्थित पद्मासन - श्वास स्वाधीन करण्याकरतां
याची जरूर आहे. हात खाली ठेवून पद्मासन
उचलणें.

वज्रासन - नळाधीन वायू वगैरे साफ होतो.

सिंहासन - जिभ बाहेर काढणें.

सिद्धासन - वायूच्या साह्यानें कुंडलिनि सिद्ध करा
वयाची असेल तेव्हां सिद्ध तें करतात. सिद्धासन
दोन प्रकारचें आहे. मात्स्येंद्रासनानें अपेंडिसायटी-
स बरें होतें.

धनुरासन - मयूरासन - हलासन - सर्पासन -
शीर्षासन - वृक्षासन - वगैरे दुसरी आसनें आहेत.
शीर्षासनानें आपला रक्त प्रवाह खाली असतो तो
वर जातो व ढुवटी बिघडत नाहीं. व केंस पांढरे
होत नाहीं.

नाडीजय - श्वासोश्वासावर जय मिळविणें हे आस-

नांनें साध्य आहे.

२।४।५१. बसण्यांकरतां पाट घेतला. तसें शास्त्रांत कांही सांगितलें नाहीं. योगाभ्यासाकरितां आसन कसें असावें? "चैलाजिन कुशोत्तर" म. गीता" हरणाजिन कापसाचें वस्त्र व हरणाजिनाचें खालीं दर्भांचें आसन असावें. शरिराला कांही लाभ देण्याकरितां हट योगांत आसनें सांगितली आहेत. राजयोगांत एकच आसन सांगितलें आहे. " हट योग विद्या विरागते भौनृत राजयोगमारोढू मिच्छौ नीद्यिरोहिणी इव" हे स्वंड संहिता!

शरिर तयार करण्यांकरतां षट् क्रीयांची जरुर आहे- हट योग हा राजयोगाची शिडी आहे. आपलें शरिर पूर्वजन्मांत तयार नसल्यानें तें तयार करण्याचें आहे. आसन घालून बसल्यानंतर शरीरांत पायास मुंग्या वगैरे कांहीं न आल्यास आसन सिद्ध झालें असें समजावें.

षट् क्रिया — धौती नेती कपालभाती —

बज्रोली किंवा गजक्रिया — मल्हवक, नवली, धौती— स्वच्छ करणें.

जल धौती- पातेलेभर पाणी प्यायचें व नंतर पोट

मागें पुढें हालवायचें. व नंतर पाणी ओकून टाकणें.
पडजिभ दाबून धरल्यास पाणी पडतें.
वास धौती — अगदीं मलमलीचा पातळ तुकडा ३
बोटें रुंद व ३२ हात लांब घेऊन वरच्या टोंकास
लोणी लावतात. व खातात. तो गुदद्वारांतून
बाहेर काढतात.
वात धौती — हवा प्यायची. तो वायु पोटांत जातो.
व नंतर पोटांतून अपान वायुद्वारें आंतड्यांतून
बाहेर पडतो.
गणेश धौती — बद्ध कोष्ठाचे अजारास करतां साची
असर आहे.
नेती — कापडाला पीळ देऊन दोन टोंकें तयार करणें.
एक टोंक एका नाकांतून घालणें व दुसरें नाक-
पुडींतून बाहेर आलें म्हणजे धुसवणें — मागेंपुढें करणें.
बस्ती म्हणजे इनेमा — पाणी वर पोटानें काढून वाढून
घेणें व खालीं सोडणें. इनेमा गरम पाण्याचा घेणें.
व त्यांत थोडें मीठ टाकणें.
कपाल भाती — ह्या क्रियेंत वायूचा संबंध येतो.
एका नासारंध्रानें श्वास वर ओढायचा व दुस-
ऱ्यानें खालीं सोडणें. कपाल शुद्ध होतें. म्हणून

कपाळ धोती असें म्हणतात.

दातवण - ब्रह्मदातवण - धनुराकार वनस्पतीची काडी करणें व गळ्यांतून आंत घालणें. आंतल्या होकापर्यंत जात असल्यानें व साफ होण्यां करितां असल्यानें ब्रह्मदातवण म्हणतात.

वज्रोली किंवा गजक्रिया - Catheter ह्यानें मूत्र नालिका साफ करतां येते. मूत्र नालिकेंत वाकड्या नळीनें पाणी घालणें व हळके हळकें बाहेर काढणें. पाण्याऐवजी दूध घ्यावें असें सांगितलें आहे. इंद्रिय द्वारा आंत ओढण्यां करितां पूरक करावा लागतो. गजासारखें वर ओढावें लागतें. म्हणून गजक्रिया असें म्हणतात.
ही सिद्ध झाल्यास मनुष्य बिंदुजयी व ऊर्ध्वरेता होतो. गृहस्थाश्रमी आपलें व स्त्रीयांचें सुद्धां वीर्य आकर्षण करूं शकतो. भगवान श्रीकृष्ण ऊर्ध्वरेते होते.

त्राटक — मन एकाग्र होण्याकरितां आपले समोर दोन वितीवर एक कागद ठेवावयाचा व वर्तुळें एकापेक्षां एक लहान काढणें व बिंदू निळे वर्णाचा काढणें व पापण्या न मिटतां पाहणें

असें पाहत राहिलें म्हणजे मन एकाग्र होते-
कानानें शब्द ऐकूं न येण्याकारितां कानांत मेणाचे
गोळे घालतात. असें केलें म्हणजे भ्रूमध्याचे ठि-
काणीं बिंदू न पाहतां निळे बिंदू दिसूं लागेल.
मेहायक करतांना कुक्ष्यांतून पाणी येईल.
नवली - ह्या करितां पोटामध्यें आजीर्ण नको.
व शौचास साफ झालें पाहिजे. पोटाचे नळ
उभे राहिले म्हणजे मागे पुढें करणें. पोटावर मांस
नको. नळाधीन वायूच्या त्यामुळें नाश होतो.
हा मार्ग निर्गुणाकडे आणणारा आहे.
नाद, बिंदू - कळा साध्य करावयाच्या आहेत.
श्वासायाम - श्वास मधास योगिनी विच्छेदः
प्राणायाम - पातंजली अर्थात प्राणायाम म्हण-
जेच कुंभक. श्वासोश्वास न घेतां बसणें. म्हणजे
श्वास न घेणें. श्वास - केवळ कुंभक असें
म्हणतात. हा सर्वांस करतां येण्यासारखा
आहे. श्वास जो बंद करून ठेवला, तितके श्वास
वाचले म्हणजे तितकें आयुष्य वाढलें. अशा वेळी
उपास्य देवतेचे नामस्मरण व ध्यान करावें.
ते मध्यमा किंवा परयंती वाणीनें करावे

कुंभक करण्याचा हेतू- मनाची एकाग्रता करणें हा आहे. प्राणायामांत कुंभक एक अक्षर उच्चारण्यास जेवढा वेळ लागतो. ही एक मात्रा. श्वास आंत घेण्यास ८ मात्रा. १६ मात्रा आंत ठेवणें म्हणजे कुंभक हा श्वास घातींत येतो. बाहेर ८ मात्रापर्यंत सोडावा. कांही कुंभकाचे प्रमाण चौपटादोवजी तिप्पट ठेवतात. कांही घेतात तितक्याच मुदतींत श्वास सोडतात. परंतु १:४:२ हे प्रमाण ठिक आहे. प्राणायाम असेत असेतें करावा. तीन मात्रांनी सुरवात करावी. सर्व ठिकाणीं असें सांगितलें आहे कीं, श्वास पिंगलेनें घ्यावा. व इडेनें सोडावा. परंतु ही पद्धत ठिक नाहीं. आपणांस वायुस नाक्यांत ठेवणें आहे. नदींत असे प्रवाहबरोबर जावें लागते. त्याप्रमाणें ज्या नाकपुडींतून श्वास वाहत असेल त्याच नाकपुडीनें श्वास घेणें. व सोडणें. सुगम आहे.

3/8/49.

कुंभक करण्यामध्यें श्वास हृदय कमलांमध्यें राहिला पाहिजे हा हेतू आहे. कुंभक दोन प्रकारचा आहे. १ केवल कुंभक २ बाह्य कुंभक.- अंत कुंभक

बाह्य कुंभक — बाहेर रेचक बाहेर कुंभक आंत श्वास घेणें नाहीं. अशा वेळीं नाकास बोटें लावूं नयेत. नाकास बोटें लावल्यास श्वास कानां-तून बाहेर पडतो. व कान बाहेर फुटतो. जीभ मोठी होते वगैरे. श्वास अंत छिद्रानें घेणें व अंत छिद्रानें सोडणें चा आहे. सकाळ, दुपार, संध्या-काळ ४० प्राणायाम करावेत. म्हणजे एक महिन्यांत वायू ताब्यांत येतो. असें भागवतांत सांगितलें आहे. सध्या इतक्या लवकर शक्य नाहीं. आसनामध्यें साधना आल्याशिवाय प्राणायामास सुरवांत करूं नये. प्राणायाम करतांना मात्रा सांगितल्या प्रमाणें वाढवीत जाव्या. ३२ मात्रापर्यंत तयारी झाली म्हणजे गायत्री मंत्रानें सुरवात करावी. तो पर्यंत २।३ मात्राचे दुसरें मंत्र घ्यावें. घाई करूं नये.

इडा- पिंगळा- सुषुम्ना या तीन नाड्याप्रमाणें इतर नाड्या खालील प्रमाणें आहेत.

नाडी स्थान.

हस्तिजिव्हा — दक्षिण चक्षु. गांधार- वामचक्षु.

पुषा — उजव्या कानांत

यशस्विनी — डाव्या कानांत

नाडी स्थान.

अलंबुषा - मुखांत

कुहू - इंद्रिया जवळ.

शंखिणी - मूलाधार - सर्व शरिरांतून

श्वास घेतांना ह्या सर्व नाड्यांतून श्वास येतो

अशी भावना पाहिजे. नामदेव महाराजांनी कुहू

नाडीबद्दल फार जपून असावें असें सांगितलें आहे.

कारण ही सर्व पतनास कारण आहे. वृत्तीची

एकाग्रता करण्यां करितां प्राणायामाची जरुर आहे.

बंध -

मूलबंध - गुद द्वारास वर खेंचणें. अपान

वायू बाहेर येतां कामा नाहीं. ह्या करितां मुक्ताहार

पाहिजे. थोड्याचे शौच झालें कीं, इंद्रिय आंत

जाते. ही क्रिया करणें त्यास आश्विनीमुद्रा असें

म्हणतात. ही सिद्ध झाल्यास लवकर गतीची -

प्रवासाची सिद्धी प्राप्त होते.

उड्डीयान बंध - पोटास आंत नेणें. व तसें करतांना

पोट आंत बाहेर सोडणें, व आंत नेलें कीं, तसेंच

ठेवणें. थोडा वेळ हाच बंद पोट स्थानामुळें पथ्थर -

प्रमाणें कठीण होते.

जालंधर बंध - हनुवटी गळ्यावर नेवून

छाती वर काढावी लागते.

पूरक - मुलबंध करणे.

कुंभक - उडीयान बंध व जालंधर बंध ठेवणे.

रेचक - तीनी बंध सोडणे.

मुद्रा - मुद्रांच्या अभ्यासाने कुंडलिनी उत्थापन होते.

महामुद्रा - एक पाय लांब करायचा व दुसरा आं खुड करून त्याची खोट गुद द्वारास लावणे व मग पूरक - कुंभक - रेचक करणे.

महावेद मुद्रा - आसन वरील प्रमाणेच व जालंधर बंध करून कुल्ले उचलून खाली धक्के देणे म्हणजे कुंडलिनीस धक्के बसून ती जागृत होते.

खेचरी मुद्रा - जिव्हा लांब करावी लागते - व धरून हाताने दोहन करणे हातास पीठ लावणे म्हणजे जीव्हा लांब होते - व मग टाळूचे आंत वर घालणे म्हणजे सर्व मार्ग बंद होतात. टाळूपर्यंत आल्यावर चंद्रामृत मिळते. असा योग्यास जेवण करावे लागत नाही.

" गोमांस भक्षयेत नित्यं पिबेत अमृत वारुणी "

कुलीनं तं अहं मन्ये अन्येषां कुलघातक: "१"

काकी मुद्रा - जिभेची पुंगळी करून श्वास घ्यावयाचा.
व कुंभक रेचक करायचें.

षण्मुखी मुद्रा - डोळे दाबून धरणें - आधार वापरणें

शांभवी मुद्रा - नितिय नेत्र खोलण्यांकरितां उपयोगी
आहे. त्यांमध्यें दोन्हीं नेत्रांच्या दृष्टी भ्रूमध्यावर लावतात.

विपरित करणी मुद्रा - शीर्षासन - वृक्षासन - करून
प्राणायाम करणें. तसा केल्यास लवकर साध्य होतो.
निराधार करावयाची आहे.

शीर्षासन, पद्मासन युक्त केल्यास हती धरून
असतो.

वज्रोली गजक्रिया - ही करतांना फार काळजी
घ्यावी लागते. तो मनुष्य इच्छामरणीं असतो.

षण्मुखी - काकी - शांभवी ह्या मुद्रा सर्वांस करतां
येण्या जोग्या आहेत.

/४/४९. पांच वायू - प्राण - अपान - व्यान - उदान - समान
हे पांच मुख्य वायू आहेत.

प्राणवायूचा जय म्हणजे काय?

प्राणायाम करतां ४-१६-८ मात्रा सांगितल्या.
घोटापासून हृदयापर्यंत जो वावरतो तो प्राणवायू
होय. जो बाहेर सोडतो तो अपान वायू होय.

गुद द्वारानें जो बाहेर सोडतो. तो अपान ही नेहमीची व्याख्या या ठिकाणीं लागू नाहीं. श्वासोच्छ्वास करतांना प्राणायामाचा काळ सांगितला. त्यावेळीं श्वास आंत घेण्याची इच्छा नको म्हणजे तोच प्राणवायूचा जय होय.
समान जय — "समानो नाभी मंडले"
उड्डियान बंध करावयाचा म्हणजे नाभी मंडळाचे ठिकाणीचा वायू दाबला जातो. बाहेर श्वास सोडतांना बंध सोडावयाचा नाहीं एवढाच फरक. उभ्यानें करणें
अपान जय — ओणवे उभें राहून पोट मागें पुढें करावें व मूलबंध करून प्राणायाम करावा.
उदान जय — "उदान: कण्ठदेशेषु"
उभें राहून श्वास आंत घेतल्यानंतर हनुवटी मान दाबणें व कंठ फुगविणे; गळा मोठा करून पुन्हां उदान करावयाचा व कुंभक सुरू ठेवावयाचा म्हणजे कंठामध्यें शक्ति येते.
व्यान जय — हा करतांना कुंभक केल्यानंतर मनानें शरीर वाढवावयाचें व कमी करावयाचें त्यामुळें कोणत्याहि शरीराच्या भागामध्यें कुंभक आणून तो भाग बळकट करतां येतो. भगवान श्रीकृष्णानीं कालियामर्दनाचे वेळीं हा जय केला होता.

कुंभकाचे ८ भेद आहेत.

सूर्य भेदन कुंभक – कुंभक करतांना मन भ्रूमध्यावर ठेवणें व त्या किरणांतून श्वास आनो. अशी भावना ठेवणें व जालंधर बंध ठेवणें.

उज्जायि प्राणायाम – मूळाधार बंध ठेवून कुंभक करणें.

शीतकारी प्राणायाम – ओंठांच्या नळीतून श्वास घेणें व सोडतांना नाकांतून सोडणें. (दांताचे आंत जीभ ठेवणें.) व फटीतून श्वास वर घेणें. तो शीत असतो. तहान लागल्यास हा श्वास घ्यावा.

भ्रामरी – श्वास आंत नाकांतून घेतांना स्वर भुंग्या प्रमाणें करणें व आंत घेणें. व त्याप्रमाणेंच सोडणें. नाद ऐकूं येतो. व मन एकाग्र होतें.

भस्त्रिका – कुंभक शेवटीं करणें. श्वास नाकानें घेवून जलद ठेवणें. सोडणें. ह्या योगानें श्वासास शिथीलता येते. व शेवटीं कुंभक नीट करतां येतो. पिशाच्च अंगांत आलें म्हणजे भस्त्रिका सुरूं होते. पिशाच्चाचे श्वासोच्छ्वास प्राणमय कोशाचे गतीवर अवलंबून आहेत. त्याचे परिमाण व स्वाचे परिमाण एक झालें म्हणजे जास्त वेग सुरूं होतो. भस्त्राप्रमाणें.

भ्रामरिका नं. २ — शांत वेगानें भ्रामरिका करतांना
ऐकूं आलां लागी नाहीं. सर्वांना करतां येण्याजोगा
भ्रामरी प्राणायाम आहे. त्यामुळें एकाग्रता होते. नादां-
मध्यें मनुष्याच्या चित्ताचा लय होतो. सर्वांनी केवळ
कुंभक करावा. भ्रामरींत (भ्रामरी) कुंभकाचें फार
महत्व सांगितलें नाहीं.

<u>मूर्च्छा</u> — पूरक करून कुंभक करावा. व पण
मुरवी मुद्रा करावी. म्हणजे मूर्च्छा येते. त्याचें
मन उन्मनी अवस्थेंत जातें. व मनाचें सर्व व्यव-
हार बंद होतात

भ्रामरीमध्यें सुद्धां उन्मनी अवस्था प्राप्त
होते. याच्यामध्यें मनाचें संकल्प विकल्प नाहीसे होतात.

प्लाविण्य — मत्स्यासन करून - पद्मासन करून
हाताचा निठा मानें खालीं देऊन निजायचें व
कुंभक करावयाचा. म्हणजे तो मनुष्य पाण्यावर
तरंगूं शकेल. सत्पुरुष पाण्यावर बसून जातात.
हें प्रकार प्राणायामामुळें होतात.

कुंभक २-३ मिनीटें वाढवावा. व महावेध मुद्रा
करावी. म्हणजे अंतर्हृदयामध्यें जो पडदा आहे
Diaphragm त्याचा शेवट मूलाधारामध्यें आहे.

त्यास धक्के बसतात. श्रेणीवर धक्के बसले म्हणजे
कुंडलीनी जागृत होते. व तिचें उत्थापन होते
ती जागृत आहेच. परंतु आपली दृष्टी तिचें
गेल्याशिवाय तिची जागृती समजत नाहीं.
प्राणायामानें धक्के बसलें म्हणजे मन तिकडे जाते
व कुंडलिनी वर खाली जाते. असा अनुभव
येतो. कुंडलीनी उत्थापनाचा हा एक विधी आहे.
मुंगी चालते असा स्पर्शाचा अनुभव येतो.
परंतु प्रकाशाचा अनुभव येत नाहीं. जो-
पर्यंत प्रकाशाचा अनुभव नाहीं तो पर्यंत
कुंडलिनिचें स्थिर उत्थापन झालें असें नाहीं.
प्राणायामाचा हा पाश्चिम मार्ग आहे.

प्रकाशाचा अनुभव भ्रूमध्यामध्यें येतो.
तो मूलाधारापासून आलेला असतो. प्रकाशां-
त नील बिंदु दिसतो. मूलाधारापासून तो
पहावयास पाहिजे. प्रत्येक कमलाच्या प्रकाशांत
अनुभव येतो. कुंडलीनी वर गेली म्हणजे व
खाली आली म्हणजे आपणांस सांगता येते.
तिची गती भ्रूमध्यापर्यंत आहे. पुढें ती लव-
ला चमकांत प्रकाशमय आहे. कांहीं लोक स्पर्शानें

कुंडलिनि उत्थापन करून देतात. परंतु ती प्रकाशमय दिसत नाहीं. जेथें गती तेथें प्रकाश व जेथें प्रकाश तेथे गती. हा सिद्धांत आहे.
कुंभक वाढल्यावर अंगावर कंप व शहारे येतात. हा श्वासायामाचा पूर्व मार्ग.

आपान वायु — हा गुदस्थानाचें ठिकाणीं आहे. त्यास आकर्षण करून त्याचा अस्त करतात. म्हणजे आंतड्यावर परिणाम होतो. त्याचा Diaphram वर परिणाम होतो. व धक्के बसतात.
नाड्यांजवळ प्राणवायुंचा जाण्याकरितां शिरा आहेत. त्यांतून जातो. भ्रूमध्याचें ठिकाणीं गेल्यावर प्रकाशाचा अनुभव येतो. लेजना चक्रांत तो जाऊं शकतो. श्री ज्ञानेश्वरांनी सांगितलें आहे कीं, नवातील वायु तापतो व अन्न अळते. व तहान लागते व अन्न कमी घेतो.

कुंडलिनिचे तिन भाग आहेत. —
मूलाधार ते अनाहत.
अनाहत ते भ्रूमध्य.
भ्रूमध्य ते ललिता चक्र.
ज्ञानेश्वरी सांप्रदायामध्यें शिवलिंगाचा अनुभव

येतो. गुरूच्या साहाय्याशिवाय ह्याचा अभ्यास करूं नये.

प्रत्याहार —

प्राणमय कोशाचे घटक हे प्राण परिमाणू आहेत. पृथ्वीचे पार्थिव परिमाणू Atoms आहेत. आप - तेज - वायु - आकाश ह्यांचे परिमाणू पृथ्वी तत्त्वापेक्षां सूक्ष्म आहेत. प्राणमय व शरिर मय कोशामध्यें आकाशमय कोश आहे. त्यास वियत कोश असें म्हणतात. आकाश हे तत्त्व इतर पंच महाभूता पैकीच एक आहे. त्यांत ८ आणे आकाशतत्त्व व पृथ्वी - आप - तेज - वायु ह्यां पैकीं प्रत्येकी तत्त्व २ आणें हे प्रमाण आहे. त्यांमध्यें पृथ्वी तत्त्वाहि आहेच. आकाश तत्त्वाचा गुण शब्दमयं आकाश. जेथें जेथें पोकळी आहे तेथे तेथें आकाश आहे. प्रकाश हाही आकाश तत्त्वाचा गुण आहे असें समर्थांनी म्हटलें आहे. आपण होंधांमध्यें जो अवकाश आहे. त्यांमध्यें वायु व आकाशाचें परिमाणं आहेत. आकाशाचे परिमाणू ना व्यापून राहिलेले वायु वायुबिंदु व त्याचे भोंवती आका-

शं तत्त्व आहेच. व त्याचा गुण बोलणें ऐकूं
येणें हा आहे. हे तत्त्व तळ्याप्रमाणें आहे.
तळ्यांत जसें तरंग येतात. तसें तरंग आकाश
तत्त्वांत उत्पन्न होतात. त्यामुळें शब्द ऐकूं येता-
त. प्राणतत्त्व आकाश तत्त्वापेक्षां सूक्ष्म व स्थिर-
र आहे. प्राण तत्त्वाचे परिमाणु आहेत (Atoms)
दोन प्रकार Victoms and Protos.
ऋण धन
ग्रह मालेप्रमाणें प्रत्येक Atom ची ग्रहमाला
आहे. प्रत्येक Protos चे भोंवती Electric फिरत
असतात. हे आपले डोळ्यास दिसत नाहींत.
प्राण परिमाणूंचे एकत्री करणानें प्राणमय
शरीर झालेलें आहे. त्या ठिकाणीं जसा प्रयत्न
उत्पन्न होतो कीं, हे परिमाणु एकत्र ~~करते~~ कसे
राहतात. कारण त्यांना गती आहे. जीवात्मा
त्यांना धारण करतो. जीवात्म्यास आकर्षण
शक्ति आहे. त्यानें तो आकर्षण करून घेतो.
आपल्या जड शरीराची तीच अवस्था आहे.
जीवात्मा गेल्यानंतर ते परिमाणु विस्कळीत
होतात. उपनिषदामध्ये त्याचा थोडा विचार
झालेला आहे. त्या संबधानें असें म्हणतात

येईल कीं, सर्व परिमाणांमध्यें कांही पुरुषरूप व कांही स्त्रीरूप आहेत. फुलांमध्यें जसे पुं: केसर व कांही स्त्री केसर असतात. तसेंच आपल्या शरिराची उजवी बाजू पुरुषरूपी व डावी बाजू स्त्री रूपी आहे. स्त्रीयांची उजवी स्त्रीरूपी व डावी पुरुषरूपी असते. त्यामुळें अर्धनारी नटेश्वर सार्थ आहेत.

परब्रम्हानें आपल्या शरिरापासून प्राण केला प्राणतत्व हे परब्रम्हापासूनचे आहे. सूर्याचें किरण व प्रभा जे येत असतात. त्याबरोबर प्राणशक्ति येत असते. त्यांस प्राण किरण असें म्हणतात. हें प्राण सूर्यबिंबापासून येत असतात. ते सर्व सृष्टी ग्रहण करते. व त्यामुळें पुष्पें, फळें वगैरे मिळतात. आपण झोंप घेतो त्यावेळीं जीवात्मा प्राण शरिरासह वर जातो. व वरुन प्राणशक्ति ग्रहण करुन खाली येतो. व त्यामुळें पुन्हां शरिर ताजेतवानें होते. शरिराची जोपासना निव्वळ अन्नानेच होते असें नाहीं. प्राणशक्तिची तेजस्विताहि जरुर आहे. प्राण म्हणजे जीवन. LIFE. हें त्याचे कार्य प्रत्याभिज्ञा- ज्ञान

त्याचें ठिकाणीं आहे. व शक्ति Energy देण्याचें सामर्थ्य त्याचेमध्यें आहे. त्या सर्व गुणांनी युक्त असें प्राणमय शरीर आहे. व म्हणून आपण कार्य करतो. शास्त्रीय शोधाप्रमाणें प्राणतत्त्वास Cosmic Rays असें म्हणतात. Cosmic म्हणजे ब्रह्म.

प्राणायामाची व्याख्या :—

कान्शसनेस हा प्राणाचा गुण आहे. व मनाचाहि गुण आहे. सृष्टीमध्यें मनुष्यास ज्ञान होत नाहीं. मनोमय कोशास प्राणमय कोशावर दाब ठेवतां येतो. प्राण म्हणजे ज्ञान. शक्तीचे परिमाण आयाम म्हणजे ताब्यांत ठेवणें. आसमंतात याति इति आयामः। याती म्हणजे जातो. ज्ञान प्रसरण करावयाचें आहे. आपली इंद्रियें परांचि खा व्यतनानी स्वयंभू) अशी आहेत. सर्व खलु इदं ब्रह्म। सर्व तत् स्वभावजं हें ज्ञान पसरावयाचें व वाढवावयाचें आहे. आपली इंद्रियें बहिर्मुख आहेत. मनाची धांव बाहेर आहे. त्यावर हें ज्ञान पसरावयाचें म्हणजे बाणवावयाचें आहे. आपल्या जीवास जी नेहमी संवय आहे

की, प्रत्येक मला पाहिजे. त्यामुळें सुख दुःखाचे विचार येतात. त्यांकी स्वतःला निराळें समजतो. त्यांकी निवृत्त वृत्ती उपयोगी नाहीं.

प्राणे:— प्राणानां साधनेन - आसमंतात् याति जीवः स प्राणायामः —

प्राण म्हणजे प्रत्याभिज्ञा — प्रत्याभिज्ञेमध्यें प्राणरूपी आत्मज्ञानाचा प्रसार करणेचा म्हणजे सर्व ठिकाणीं आत्मस्वरूप आहे असें पाहणें. ह्या प्राणायाममध्यें -

अपान म्हणजे - चित्त, बुद्धी, मन व इंद्रिये
प्राण म्हणजे - आत्मा, शक्ति - प्रकृती.

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे।
प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः ॥१॥
अपरे नियताहाराः प्राणान् प्राणेषु जुह्वति।

अपाने जुह्वति प्राणं - प्राणांचे हवन. चित्त, बुद्धी व मन ह्या ठिकाणीं करतात. म्हणजे त्यांना आत्मस्वरूप देतात. प्राणेऽपानं तथापरे - प्राणाचे ठिकाणीं अपानांचा संयोग करतात. म्हणजे प्राणाच्या ठिकाणीं एकत्व व एकत्वांतून अनेकत्वांत येणें. सर्व सृष्टी आपले ठिकाणीं समजून त्यायची

म्हणजे निराळी स्फटी राहिली नाहीं. हे एकत्व.
"एकत्वं अनुभूयते" अभिव्यक्ति पाठीकडे आली.
तेव्हां स्पष्टी आपलें ठिकाणीं आपण पाहिलो.
  व्यक्ति भिन्न निराळ्या पाहिलो. तो वेगळेपणा
प्रत्येकाच्या व्यक्ति विषयीं मुळें आहे. माध्व सांप्र-
दायाप्रमाणें प्रत्येक जीव निराळा आहे. व तो
निराळाच राहणार. आचार्यांच्या सांप्रदायाप्रमाणें
जीव निराळे आहेत. परंतु ते अज्ञानामुळें झा-
लेले आहेत. अज्ञान नाहिसे झाले कीं, आम्ही
स्वरूपी होईल. सांगण्याचा हेतू हा कीं, जरी
वैष्णवांचे मत असे असले व आचार्यांचे नि-
राळे असले तरी आपण कर्मानें बांधले आहोत.
कर्म जड आहे. व आपण चैतन्यरूप आहोत
म्हणून जडास तोडून बाहेर पडूं शकुं असे आचा-
र्यांचे म्हणणें आहे. या प्राणायामामध्यें अपाना-
चा प्राणाच्या ठिकाणीं हवन करणें - अपानांतून प्राणाचे
अवस्थेंत आपण जातो म्हणजे सर्व ग्रह स्वभाव जम
एकाचे ठिकाणीं अनेकत्व व अनेकत्वाचे ठिका-
णीं एकत्व पाहणें. प्रत्येकास अमर व्हावें असें
वाटतें. ते एकत्व. अमर मी व्हावें दुसऱ्यांनी नाहीं

हे अनेकदां. तेव्हां अज्ञान नाहिसें करायचें म्हणजे सर्व वस्तु ईश्वर रूप ही भावना दृढ करावयाची.

पूरक –

अपानांत प्राणास आणावयाचें म्हणजे इंद्रिये, मन व बुद्धी यांना आकर्षण करून आत्म्याचे ठिकाणीं आणावयाचें. या तिन्हींमुळें अनेकत्व असल्यानें त्यांना एकत्व देऊन आत्म्याचे ठिकाणीं आणणें याला पूरक असें म्हणतात. साधनानें केल्यावर सर्व आनंदस्वरूप होतें. मनोमय कोशानें हें साध्य होईल. मनोमय कोश ताब्यांत घेतला म्हणजे प्राणायाम होईल. मनोमय कोशांतील वृत्ती अन्नमय कोशावर आणून सोडण्याचें कार्य प्राणमय कोशाचें. वृत्ती उत्पन्न होण्यापूर्वीच जर मनोमय कोशांत दाबून टाकल्या तर वृत्ती ठिक राहील. मनोमय कोशांतील मनानें या गोष्टी करावयाच्या आहेत. आपल्या मनामध्यें अज्ञानाचा भाग आहे. त्यास ईश्वर भावनेने दबावयाचा. म्हणजे मनामध्यें ईश्वर भावना ठेवायची. व अनीश्वर

भावना दाबून टाकायची. ईश्वर भावनेने मन ईश्वर रूप आले व अज्ञानाच्या भावना ज्ञानाने नाहिशा आल्या. तेषां आदित्यवत् ज्ञान प्रकाशयाति तत्परम् ।.

पूरक सिद्ध कसा आला हे कसे समजावें.

१ वशीकरण - त्याने अंगाने वशीकरणाची सिद्धी

२ योजना - कामक्रोध, मद - मोह - मत्सर हे षड्गुण पूरकाच्या भाग सिद्ध झाल्यास राहत नाहीं. या सिद्धीस योजना असें म्हणतात.

३ संकल्प त्याग - स्वार्थ बुद्धी राहत नाहीं. स्वार्थी संकल्प राहत नाहीत.

उ०- दोन सांबांयाची माणसें नावेत बसली. नावेस भोक असल्याने तर दोघे पाणी काढतात. व नाव बुडूं देत नाहींत. क्रिया भाव नाहिसा आला. पुरंन साप मुसरीचे पाठीवर बसून जातांना दिसतो. दोघांचे ऐक्य संकट म्हणून द्वेष राहत नाहीं.

४ निरपेक्षता सिद्धी - कांहीं अपेक्षा नाहीं ही - वृत्ती.

<u>कुंभक</u> — अशी जी आपली भावना ती बुद्धिच्या ठिकाणीं दाबून ठेवणें कारण निश्चयात्मक बुद्धि: ती पुढें चित्तापर्यंत नेली. कारण बुद्धि: कर्मानुसारिणी ती भावना अहंकारापर्यंत न्यायची. कारण मी परब्रह्मस्वरूप हाही अहंकार आहे.

ज्ञानाचें कार्य विस्तार करावयाचें आहे. हें ज्ञान वाढवावयाचें आहे.

समाधी — सर्व जगत् — ब्रह्मांड आपलें शरीर इतकें मोठें करावयाचें कीं, सर्व ब्रह्मांड त्यांत समावलें आहे. अशी भावना करावयाची. आपला मेरुदंड जितका उंच करायचा व शरीर तितकेंच उंच व मोठें करायचें कीं, ब्रह्मांडातील सर्व जलचर - स्थलचर पशु-पक्षी - माणसें हे प्रकार पुढें थर आहेत अशी भावना.

मुलाधाराचें ठिकाणीं जलचर प्राणी
स्वाधिष्ठानचे " पृथ्वीवर चालणारे प्राणी.
मणिपुराचे " वृक्ष वगैरे.
अनाहताचे " माणसें स्वार्थी.
त्यावर स्वार्थी व परार्थी त्यावर परार्थी

त्याच्यावर देवता व त्यांवर ईश्वर. ह्याप्रमाणें
सृष्टी आहे. ही भावना करणें हा कुंभक. असा
मनुष्य परमार्थाचे पाळीकडे गेला. ही सृष्टीची
रचना आपल्या ठिकाणीं आहे. ही रचना
म्हणजेच "सर्वं खलु इदं ब्रह्म."

०/८/५१.

प्राणायामामध्यें आपलें ज्ञान विस्तृत करावयाचें असून सर्व जगताचा त्यांत समावेश करावयाचा आहे. ह्या प्राणायामामध्यें श्वास नाकांत ठेवावयाचे आहे. विविधता जी आहे. ती नाहिशी करून ऐक्य करावयाचें आहे. ब्रह्मांड माझे ठिकाणीं आहे. अशी भावना करावयास सांगितली.

दुसरा मार्ग – शरीरामध्यें आत्म्याची ज्योती फार सूक्ष्म आहे. पाळण्यावत ह्या सूक्ष्म रूपानें सर्वांचा समावेश आपलें शरीरांत करावा.

प्रत्येक वस्तूतील सूक्ष्म तत्त्व घेऊन तें वरील प्रमाणें आपलें शरीरांत आधिष्ठीत करायचें

मूलाधाराचें ठिकाणी – जलचर सृष्टीतले तत्त्व.
स्वाधिष्ठानाचें ठिकाणी – पृथ्वीवर चालणारें प्राण्यांचे तत्त्व.

मणिपुराचें ठिकाणीं - मानवी प्राण्यांचे तत्त्व.
हृदयाजवळ - स्वार्थी माणसांचे तत्त्व.
पुढें वरती त्याचेवर देवता. ज्यांचे कार्य सृष्टी चालवावयाचें आहे. अहं ब्रह्मास्मि म्हणजे सर्व सृष्टी माझे शरीरांत आहून ठेवली आहे. असें आपले शरीर ब्रह्मरूप करावयाचें हा पूरक झाला. नुसतें ब्रह्मरूप आहो अशी कल्पना केल्यापेक्षां या प्रमाणें योजना करून कल्पना केली. म्हणजे आपण स्वतः ब्रह्मरूप झालो.

कुंभक सिद्ध झाल्यास काय होते?

१ अचंचलत्वम् - सर्व सृष्टी आपल्या जवळ असल्याने व मी तूं ही वृत्ती गेल्यामुळें चंचलत्व नाहीसे होते.

२ एकाग्र चित्तत्वम् - सर्व सृष्टी माझें ठिकाणीं ही भावना झालेवर चित्तवृत्ती एकाग्र होण्यास.

३ आमनस्क स्थिती - मनांत कोणत्याही प्रकारच्या वृत्ती उत्पन्न होत नाहींत. मनाची एकाग्रता कोठे होते. मनाचे पलिकडे "नेहनानास्ति किंचन" रहा मन सहस्रार चक्राजवळ आहे. ती साक्षी ही स्थिती पाहतो. व निराळें जीवन

राहत नाहीं. रुद्र मनाचे पलिकडील ही स्थिती आहे. म्हणून आमनस्क स्थीती असें म्हटलें आहे.
५ अच्युतत्वम् - कोणत्याहि सुंदर वस्तुकडे स्तुत्यां लक्ष जात नाहीं - च्युत होत नाहीं.
६ शांतत्वम् - सर्व शांत । शीव सुंदरम्
हा प्राणायाम उच्च दर्जाचा आहे. व त्यांत

/४/५१.

मनाकडून हें काम करुन घ्यावयाचे आहे. "सर्व खल्विदं ब्रह्म" । "नेह नानास्ति किंचन"। ही वाक्यें आपण ऐकतों परंतु तें कसें साध्य करावयाचें ते कोठें सांगितलें नाहीं. तें साध्य करायचे हा प्राणायाम हे एक साधन आहे. व तें साध्य म्हणजे-च वरील स्थिती. रेचकाच्या प्राणायामामध्यें शरीराचें सर्व क्रिया साध्य करावयाच्या आहेत. त्या ठिकाणीं मनाचें काम आहे. परंतु फार थोडें. कारण शरीरावर दाब बसला म्हणजे मनावर बसतोच. "मन एव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः" जीवन्मुक्त मनुष्य आपल्या समाजेंच असतो. परंतु त्यांचे मनाची तयारी अशी केलेली असते कीं, कधीं कुविचार येणारच नाहींत. मन इंद्रिये व चित्त यांचा लय आत्म्याचें ठिकाणीं करावयाचा आहे

म्हणजे इंद्रियें, मन व चित्त यांचेमुळें उत्पन्न होणाऱ्या प्रवृत्तींना आत्म्याचें ठिकाणीं लय लावण्याचा यदाविनीयतं चित्तं - भाजये वाव तिष्टते निस्पृह: सर्व कामेभ्य: युक्त इत्युच्यते तदा"

अशा मनुष्यास युक्तात्मा असें म्हणतात:

महात्मा — जो केवळ ईश्वराचेच भजनांत काळ घालवितो तो.

समात्मा — सर्वांच्या ठिकाणीं समबुद्धीनें पाहतो तो.

ब्रह्मात्मा — ह्या स्थितींत तो गेला म्हणजे कुंभक साध्य झाला. ब्रह्म, ज्यानें आपल्या शरीरांत समावून घेतला तो ब्रह्मात्मा.

आपलें मन अशा तऱ्हेनें सिद्ध झालें म्हणजे त्यांस नाडी शुद्धी असें म्हणतात. ह्या ठिकाणीं नुसती सद्भावना शिल्लक राहते. जेंव्हां जेंव्हां आपण कृत्य करतो त्यावेळीं ज्याचेशी आपण संबंध करतो त्यांस त्याचा परिणाम व्हावयास पाहिजे. कुंभकांत द्वैत नाहिसी केली म्हणजे आत्मसात केली. त्यांत शत्रु मित्र सर्व आलें. म्हणजे आपण ब्रह्मस्वरूप झालों.

यथा दिपो निवातस्थो नें ---- } इत्यादि अध्याय
योगिनो यत चित्तस्य -- विपतेयो } २०

हें शक्य आहे कारण द्विधा भाव राहत नाहीं.

यन्मो परमन्ते धिन्तं - - ——.

यमेचे वामना मानं - - —— ... वाक्

मनाचें समत्व कुंभकांत नाहिसें होतें. व आपण उन्मनी अवस्थेंत न असतो - त्या ठिकाणीं बुद्धी असते ती निश्चीत असते. परंतु त्यांस परमात्मदर्शन होत नाहीं. आपला आत्मा लहान आहे. अंगुष्ट-मात्र - हृदाकाश प्रदेश. अंगुष्टमात्र पुरुषाचें दर्शन झाल्यावर आत्यंतिक सुखाचा अनुभव येत नाहीं. "सुखमात्यंतिकं यत्तत्" प्रकाशापासून आपणांस सुख मिळते. आल्हाद होतो. कुंभकाचा अभ्यास करित असतां प्रकाशाचा अनुभव येतो.

सहस्रार चक्रांमध्यें आत्मा आहे. त्यांस कोण-तेहि बंधन नाहीं. त्याचे दर्शन हे आत्यंतिक सुख आहे. कुंभकानंतर प्रकाशाचा साक्षात्कार होतो.

यं लब्ध्वा चापरं लाभं -

यास्मिन स्थितो - ——.

<u>रेचक</u> — विज्ञान प्रतिबंधक वृत्तयः अज्ञान नाहिसें करणें द्वेषाचे - द्वैताचे लोभाचे परिणामाचें जो विचार त्यास सोडणें. कुंभक तयार झाल्यावरो-वर

●श्लोक रेचकश्वासाचा भांतील प्राणायाम मानणे करण्याचे कारण नाहीं. थोडे थांबून केला तरी चालेल. कांहीं झाले तरी जीवात्म्याला कर्म बंधन आहे. वासना बंधन ज्ञान झाल्याने नाहिसा होतात. पूर्व कर्माचा उदय झाल्यास द्वेषाच्या - द्वैताच्या प्रेमाच्या वृत्ती उत्पन्न होणे शक्य आहे. ते न होणे म्हणजे निर्द्वंद्व होणे होय.

सुज्यन्तेनं सदात्मानं - - - .....

असे सांगतात रोज आपल्या हातून कोटी ब्रह्महत्या होतात. या ठिकाणीं ब्रह्माचे विस्मरण म्हणजे ब्रह्महत्या; ब्राह्मण मारणे नव्हे.

सामिप्यता मुक्ती म्हणजे अहं ब्रह्मस्मी ही विशेष वृत्ती आहे. परंतू ब्राम्ही स्थिती ही सामान्य वृत्ती होय ती आली पाहिजे. वेदान्त दृष्टीने हि हा प्राणायाम बरोबर आला. हा निर्गुणाचा प्राणायाम आहे. यामध्ये शरिरक्रिया कांहींनाहीं हा वेदान्त आहे.

३/८/५९. स्वरशास्त्र (तिसऱ्या प्रकारचा प्राणायाम) तिसऱ्या प्रकारच्या प्राणायामामध्ये अभ्यास फार आहे. तो नुसता ऐकून ठेवण्यापुरताच नाहीं. उग- एकच

स्वर सूर्योदयापासून संध्याकाळपर्यंत राहिला पाहिजे.
ह्या स्वरांमध्यें पंच महाभूतांचे उदयास्त होतात.
नेहमींच्या गतीप्रमाणें स्वर १२ अंगुळे चालतो.
आकाश तत्वांमध्यें कमी चालतो. चार अंगुळें आप-
ण स्वर चालवावा. ह्यां करितां इतर तत्वें आ-
काश तत्वांत आणायची. ज्यावेळीं हा अभ्यास
करुं त्या वेळी आकाशाचा उदय होतो. ह्याला
फार श्रम व अभ्यास लागतो.

स्वर शास्त्राचा जसा पारमार्थिक तसा व्याव-
हारिकही फायदा आहे. त्यामुळें ह्या शास्त्राचा व्य-
वहारांतहि उपयोग करुन घेतां येईल. त्यामध्यें
ज्योतिष शास्त्रहि आहे. ह्या शास्त्रांमध्यें स्वरांतील
पंचतत्वांचा अभ्यास करायचा आहे. आपण
करीत असलेल्या कामांमध्यें यशस्विता कशी
येईल. हे स्वर शास्त्रांत सांगितलें आहे.

श्वास - उच्छ्वास त्यांस स्वर व त्याचे शा-
स्त्रास स्वर शास्त्र असें म्हटले आहे.
मुख्य तिन नाड्या - इडा - पिंगला - सुषुम्ना.
त्याशिवाय खालील सात नाड्या आहेत.
१ गांधारी डावा डोळा हें स्थान.

२ हस्तिजीव्ह _ उजवा डोळा हे स्थान.
३ पुषा _ दक्षिण कर्ण.
४ यशास्विनी _ डावा कान.
५ अलंबुषा _ मुख.
६ कुहू _ जननेंद्रिय.
७ शंखिनी _ गुद द्वार.

ह्या नाड्यांचा व्यवहारांत फारसा उपयोग नाहीं. कुणाला दान घ्यायचे असेल तर डावा स्वर वाहत असेल तेव्हां घ्यावें. व दान द्यायचें असेल तर उजवा स्वर वाहत असतांना द्यावें. घरांतून बाहेर जातांना इडा नाडी सुरू असतांना जावें. व घरीं परत येतांना पिंगळा नाडी सुरू असावी.

डाव्या नाकपुडीतील (इडा) ही चंद्र नाडी आहे. ती स्त्री असून गौरवर्ण आहे. उजव्या नाकपुडीतील (पिंगळा) ही सूर्य नाडी असून पुरुष वर्ग व श्याम वर्ण आहे. सुषुम्ना नाडी प्रत्येकाचे श्वासांत एकदां सकाळीं किंवा संध्याकाळीं येते. ह्या नाड्या दर २।। घटकांनी बदलतात. सुषुम्ना नाडीचा २तास २० मिनिटें हा काळ हा संधी काळ आहे. त्यावेळीं दोन्हीं नाकपुडीतील स्वर समान वाहतात.

हा काळ फार थोडा असतो. दहा सेकंद इतका. ही मुक्ति नाडी आहे. व कुंडलिनी त्यांतून जाते- म्हणून हें महत्वाचें स्थान आहे. ही नाडी काळभक्ष-क आहे. आकाशामध्यें सूर्य चंद्र व ब्रम्हांडांत महा कुंडलिनी आहे. तेथे इडा - पिंगळा आहेतच. आकाशांत सूर्य चंद्र यांचा उदय जोरांत होतो. त्याप्रमाणें नकाशा करून तशा आपल्या नाड्या चालू ठेवणें.

शुद्ध पक्ष	आकाशांतील	
१	चंद्र	सूर्य उदय झालेबरोबर चंद्र नाडी चालू पाहिजे.
२	सूर्य	
३	चंद्र.	
१० ४	सूर्य	आकाशांत जो स्वर असेल तो स्वर आपले ठिकाणीं असल्यास कार्यसिद्धी होते.
११ ५	चंद्र	
१२ - ६	सूर्य	
१३ ७	चंद्र	
१४ ८	सूर्य	
१५ ९	चंद्र	

वर्ष पर्यंत सारें उदय नकाशा तयार करून त्याप्रमाणें वागावें.

सूर्य-चंद्र ह्या नाड्यांचे उदय - अस्त पहाण्याचे व आपणास पाहिजे ती नाडी कुंबडीनें बदलता येतें. आकाशांतील नाड्या आपणांस बदलतां येणार नाहींत. हें शास्त्र श्रीशंकरानी गिरिजेस सांगीतलें आहे. रात्रीं केंव्हांहि चंद्र स्वराचा उदय करूं नये. व दिवसा सूर्य स्वराचा उदय करूं नये. रात्री चंद्र नाडी नाहींच. सूर्यच नाडी ठेवणारा महान योगी होय. रात्रीं सूर्य व दिवसा चंद्र नाडी ठेवण्याचें कारण रात्री उष्णता व दिवसा शीतलता होवून समशीतोष्ण वृत्ती राहतें. शिवाय रात्रीं सूर्य स्वर ठेवण्यानें अन्न चांगलें पचन होते.

वार शुद्ध पक्ष.

गुरुवार शुक्रवार बुधवार सोमवार	ह्या वारामध्ये वाम नाडी (इडा) प्रशस्त आहे.
रविवार मंगळवार शनिवार	ह्या वारामध्ये पिंगळा नाडी प्रशस्त आहे.

वर्ष प्रसामध्ये त्याचें उलट समजावें.

१२ लग्नें आहेत तीं सकाळपासून २॥ घटकेनीं बदलतात.

वृषभ वृश्चिक कर्क कन्या कुंभ मीन वृषभ	हे चंद्र लग्नें आहेत चंद्र लग्नावर कार्य केल्यास सुलभ होते.
मेष मिथुन तूळ धन सिंह	हे सूर्य लग्नें होत.

दक्षिण नाडीतून स्वर वाहत असतांना पूर्व व पश्चिम ह्या दिशेस जाऊं नये.

वाम नाडीतून स्वर वाहत असतांना पूर्व आणि उत्तर दिशेस जाऊं नये.

बीजेच्या चंद्राचें दर्शन घेतांना आपला सूर्य स्वर

असावा. म्हणजे पुढील दिवस सुखदायक जातील.
आपली सूर्य किंवा चंद्र नाडी सारखी ८ दिवस
चालत असेल तर आपला काळ जवळ आला
असें समजावें.

डाव्या नाकपुडीतून स्वर वाहत असेल. तेव्हां
डावा पाय बाहेर टाकून व उजव्या नाकपुडीतून
वाहतांना उजवा पाय बाहेर टाकून बाहेर कामास
जावें. चंद्र स्वर वाहत असेल तेव्हां २-२ पावलें
टाकून थोडे थांबावे. व सूर्य स्वर वाहत असेल
तेव्हां ३-५-७ पावलांवर थोडे थोडे थांबून
मग बाहेर जावें. सकाळीं जो स्वर वाहत असेल
तो पाऊल प्रथम बाहेर टाकावें. व त्या बाजूच्या
हातानें आपले मुख पुसावें. व मग इतर कामांस
सुरवात करावी.

२५/४/५१.

कोणत्याहि शास्त्रांचा विचार करतांना त्यांत
गति नसल्यानें त्याची आवड लागत नाहीं.
सर्वच शास्त्रांचें असेंच आहे. गायन शास्त्र शिक-
तांना सप्तस्वरावर जय मिळवितांना प्रथम
त्रास होतो. परंतु त्यांतून उत्तम संगीत निघालें
म्हणजे आनंद होतो. व्याकरण शास्त्राहि आवघड

आहे. परंतु त्यांपासून उत्तम भाषा उपलब्ध झाली म्हणजे आनंद होतो.

पूर्व मिमांसा शास्त्राचेहि असेंच आहे. परंतु यज्ञ सुरू झाला म्हणजे सर्वांस आनंद वाटतो. त्याप्रमाणेंच स्वर शास्त्राच्या अभ्यासानें ते शास्त्र अवगत आले म्हणजे त्यांपासून आनंद व फायदा आहे.

इडा नाडी चालूं असतांना पृथ्वी-आप-तेज-वायू ह्या तत्वांच्या उदय अस्त काहिं त्याचा अनुभव आला पाहिजे. सूर्योदयापासून सा-संकाळ पर्यंत एकेच नाडी चालूं ठेवली म्हणजे त्यांमध्यें पंच महाभूतें आहेत.

इडा नाडी मध्यें पृथ्वी आणि आप हि तत्वें असतांना संकल्प करावा. पृथ्वी तत्वा-मध्यें स्वर १२ अंगुळे चालतो.

अप्तत्वामध्यें १० " "

पिंगळा नाडीमध्यें वायू व तेज तत्व असतांना संकल्प करावा. तेज तत्वांमध्यें स्वर ८ अंगुळें चालतो. वायू तत्वामध्यें स्वर ६ अंगुळे चालतो. पिंगळा नाडीमध्यें तेज व वायू तत्वें जाग्रत

असल्यास कोपल्यादि कार्यास यश येईल
थोडा वेळ स्वस्थ बसावें म्हणजे स्वर कमी
होत जातो व मग अभ्यास आवे.

गुरु, बंधू, राजा ह्यांना भेटण्यास इडा
नाडींत स्वर चालूं असतांना जावें.

वादविवाद व आशीर्वाद ह्या करितां पिंगळा
नाडीची जरूर आहे.

दूरदेशी जाणेचे वेळी इडा नाडी चालूं असावी
जवळ जाणें असल्यास पिंगळा नाडी चालूं
असली तरी चालेल.

विहीर, आड, तळी, स्तंभ, देवालय हे बांधाव-
याचे वेळीं इडा नाडी पाहिजे

—धारा नगरींत आपस्तंभ कुमारण्या करितां
एक मुहुर्त इडा नाडी चालूं असतानाचा सांगि-
तला परंतु वेळेवर इडा नाडी चालेना.
पिंगळा नाडी चालूं असतांना कुमारत्या तो
फार दिवस टिकला नाहीं.

दिनकर राव राजे होळकरांचे दिवाण होते
त्यांचा नियम स्वर चालल्याशिवाय काम करा-
वयाचे नाही. ह्यां बद्दल होळकरांनी विचारल्या-

वरून त्यांनीं उत्तर दिलें कीं, माझे स्वरच असें आहेत कीं, त्याप्रमाणें काम केल्यास बरोबर होईल.

कोणी मनुष्य कांहीं विचारावयास आल्यास इडा नाडी चालू, व डाव्या बाजूस बसल्यास काम आलें असें सांगावे.

उजवी नाडी चालू व उजव्या बाजूस बसल्यास हें काम झालें असें समजावें.

दूत आला व डाव्या बाजूस बसला. व डावा स्वर चालू तर शुभ कार्य समजावें.

सुषुम्ना नाडी ज्या वेळेस सुरू असेल त्यावेळेस अनुष्ठान सुरू करावे. ईश्वर सानिध्य पाहिजे असेल तर ह्या नाडीचा उपयोग होतो.

कोणास आमंत्रण देण्या घेण्याचा व्यवहार ह्या नाडीवर करूं नये. भूलोकावर ८ लोक आहेत. त्या लोकांत पंचभूतात्मक जीव आहेत. आपल्यापेक्षां अयाने ते फार सूक्ष्म आहेत. ह्या तत्वाचे ८ प्रकार आहेत.

संख्या

१ संधी

आसंख्या

२ स्वर चिन्हे ३ स्थान. ४ रंग ५ आकार ६ स्वाद ७ गति ८ गतीचे लक्षण	ही तत्वें श्वासामध्यें आहेत.

तत्व ओळखण्याचा मार्ग :—

षण्मुखी मुद्रा लावावी व कोणतें तत्व आहे तें आकारावरून समजावें.

पिवळा	रंग	दिसल्यास	पृथ्वी तत्व.
पांढरा	"	"	आप तत्व.
तांबडा	"	"	तेज तत्व.
निळा	"	"	वायु तत्व.
निरनिराळे	रंग	दिसल्यास	आकाश तत्व.

दुसरा मार्ग — स्वच्छ आरसा किंवा ~~[illegible]~~ काचेचे तार घ्यावें व त्यांवर श्वास सोडावा म्हणजे निरनिराळ्या आकृती येतात.

चतुष्कोण — पृथ्वी तत्व.

अर्ध चंद्र — आप् तत्व.

त्रिकोण — तेज तत्व.

वर्तुळ — वायू तत्व.

बिंदु — आकाश तत्व.

तिसरा मार्ग:— श्वास जातांना सूक्ष्म दृष्टी-
नें पहावा

मधून चाळल्या — पृथ्वी तत्व.

नाकाचे खालचे भागास चाळण — आप् तत्व

नाकाचे वरचे बाजूने चाळल्यास — ~~वायू तत्व.~~ अग्नी तत्व. आकाश तत्व.

नाकाच्या डाव्या बाजूनें चाळल्यास — ~~अग्नी~~ तत्व.

नाकाचे उजव्या बाजूनें चाळल्यास — वायू तत्व.

~~मनाचा~~ ४ था मार्ग — रसा स्वाद.

स्वर चालू असतांना हा जीभेलागणचं स्वार दुरूयांतून येतांना व जातांना पड जिभेस- स्पर्श होतो. व रसास्वाद कळतो.

माधुर्य — पृथ्वी तत्व.

तुरट — जळ तत्व.

तिखट — तेजतत्व.

आम्ल — वायू तत्व. कडू — आकाशतत्व.

पांचवा मार्ग स्थितीचा अनुभव. म्हणजेच
शरिराची अवस्था.
स्थिरता — पृथ्वीतत्त्व. चंचलता - आपतत्त्व.
क्रुरता — तेज तत्त्व. मारण-जारण-स्तंभन
वृत्ती — वायु तत्त्व. योगाभ्यास करावा अशी
इच्छा — आकाश तत्त्व.

२०/८/५१. आपले शरिरांत जशी कुंडलीनी नाडी आहे.
तशीच ब्रम्हांडांत इडा-पिंगला व कुंडलीनी नाड्या
आहेत. तीन, तीन दिवसाचा नकाशा काढावा.
व नाड्या जशा ब्रम्हांडात बदलतात. तशाच
आपल्याहि बदलाव्यात. स्वरांचा अभ्यास करणा-
रांस स्वर बदलतां येतो. सप्त लोकांची स्थाने-
हि शरिरांत आहेत. कारण जे पिंडी ते ब्रम्हांडी.

आपल्या नाड्या ब्रम्हांडातील नाड्याप्रमाणे
कां चालत नाहीं त्याचें कारण येथें जी ५
तत्वें आहेत त्यापैकीं एकाचा कधी कधी
प्रादुर्भाव होतो. व त्यामुळें शरिरांत रोग उत्पन्न
होतो. त्याचें कारण आपल्या पूर्व कर्माची जी बंध-
ने. आपले शरिराभोंवतीं आहेत. त्याचे गुणाचें
दोर्‍यांनी आपण बांधलेले असतो. तसेंच पूर्व-

कर्मांचिहि बंधनें आहेतच. ही बंधनें जीवात्म्याचें भोंवतीं आहेत. त्यामुळें आपल्या नाड्या पूर्वकर्मांचे बंधनाप्रमाणें चालतात. गुणाप्रमाणेंच कर्मांच्या दोर्‍यांनिहि तो बांधला आहे. जीवात्म्यास पूर्व कर्मांचे कवच आहे. भोग भोगला कीं, दोर्‍या सुटतात. व कवच नाहिसें होते. सद्गुरूच्या नाड्या बरोबर चालतात म्हणून त्यांना पुढील घडणार्‍या गोष्टी सांगता येतात. हे शास्त्र त्यांना माहित असतें. त्यांची बंधने नष्ट झालेली असतात. व त्याचा परिणाम जीवात्म्यावर होत नाहीं. कारण तो परमात्म पदाला पोंहचलेला असतो. जे जिवन्मुक्त झालेले असतात.

दुसरा मनुष्य येण्याबद्दल कोणी प्रश्न विचारावयास आला तर स्वराचें तत्त्व पहावयाचें:

जल तत्त्वावर — यावयास निघाला

वायू — दुसर्‍या गांवास गेला.

अग्नीतत्त्व — कष्टांत व दुःखांत आहे.

गुरु कृपा आली तर व जीवास पूर्वसंस्कार असले. तर आपली शुद्धी होते. व तत्त्वज्ञान लवकर होते:

कमी केली असतांना खालील सिद्धी प्राप्त होतात.

प्राणाची गती १२ अंगुली आहे.

अंगुली कमी केली तर — सिद्धि प्राप्त होते.

१ — निष्कामता.

२ — आनंद.

३ — कवित्व शक्ती.

४ — वाचा सिद्धि.

५ — दूर दृष्टी.

६ — आकाश गमन सिद्धी.

७ — प्रचंड वेग येतो.

८ — सिद्धि प्राप्त होतात.

९ — नवनिधी.

१० — अनेक रुपें धारण करण्याची शक्ती.

११ — छाया नाहिशी होते.

१२. — हंस गति - तो सोऽहं स्वरुप झाला.

रात्रीं सूर्य व दिवसा चंद्र नाडी - निदान मध्यकाली तरी असाव्या म्हणजे स्थीरता प्राप्त होते. एक नाडी सर्व दिवस ठेवली तर अचंचलत्व-स्थिरता प्राप्त होते.

वर्षप्रतिपदेच्या दिवशी चंद्र स्वर चालल्यास सर्व वर्ष सुखदायक. प्रतिपदेपूर्वी ५-६ दिवस अभ्यासानें तें साध्य होईल. वर्षप्रतिपदेस चंद्र स्वर पहिल्या प्रहरास राहिला तर ३ महिने सुख.

तीन-तीन दिवस एकच स्वर राहिल्यास अरण्यांत जाऊन एक दिवस व एक रात्र त्या-ठिकाणीं राहवें व ॐ ह्रीं परब्रह्मणे नमः ह्या मंत्राचा दश हजार जप करावा म्हणजे संकटास प्रतिबंध होईल. ह्या शास्त्रानें यमास सुद्धां प्रतिबंध करतां येतो. ६ महिने वरील जप केल्यास आदिनाथ श्री शंकराचें दर्शन होईल.

स्वस्थाने तु — वाईट चिन्हें — ग्रीष्म दिसत नाहीं. कानांतून स्वर समाधीनें निघू शकत नाहीं. तर तीर्थस्नान, दान, तप, ध्याने चाहार मर्यादित यानें संकटापासून मुक्तता होते. त्यामुळें प्रारब्ध चिंतयेत परम-कर्म नष्ट होतात.

मनं योवेदे — आपल्या नेत्रांनी प्राणशक्ति ग्रहण करतां येतात. नादवेदं श्रुती. अशी शक्ति नासाग्राने बसल्यास मिळते. ३ घटकांनी आयुष्य वाढते.

फलश्रुती — हें शास्त्र सांगणाऱ्याचे ऋण कृथ्वी-तील सर्व द्रव्य दिलें तरी फिटणार नाहीं.

४-१-५१.

आनंद परिमाणु प्रकट आणण्याचें कारण उपास्य देवतेला उभें राहण्याकरितां जागा तयार करावयाची आहे. हृदयामध्यें नानाप्रकारच्या वासनांचे दोरे आहेत. व त्यांची गुंतागुंत आहे. हृदयग्रंथींची गुन्तागुन्त झालेली आहे. तेव्हां उपास्य देवतेकरतां आपणांस जागा तयार करावयाची आहे. सगुण उपासनेचें महत्त्व आपण लक्षांत आणावयाचें आहे. अशी सगुण उपासना करण्यांकरितां म्हणून आपले शरीरांत प्राणमय कोश आहे. प्राणमय कोश व मनोमय कोश मिळून लिंग शरीर होतें.

लिंग शरिरामध्यें षड्चक्रें आहेत. ह्या शरीरांत वासना आहेत. म्हणून तो कलुषित आहे. तो शुद्ध करण्यांकरितां आनंद परिमाणु प्रकट करावयाचें आहेत. व त्याचे योगानें सिद्ध करावयाचा आहे; म्हणजे भगवंताचा वास त्या ठिकाणीं होईल. शरीराचे साधनानेच आपणाला परमेश्वराचा अनुभव घेणेचा आहे. म्हणून ते पवित्र आहे. अपवित्र नाहीं. बौद्ध वादामध्यें सर्व दुःखं असें सांगितलें आहे. तो दुष्काळमधील प्रश्न मनुष्याचे मनावर बिंबला. व त्यानें आंधोळ करावयाच्या टपांत जीव दिला.

स्त्री, पुत्रादिक परमार्थास साधक आहेत. बाधक नाहींत. आपणास त्यांचे ऋण आहे ते दिल्याशि- वाय भागणार नाहीं. त्यांचा संबंध चांगल्याकरताच आहे. आपण जन्म कशाकरतां घेतला. परम पदा- ला जावें म्हणून. भोग भोगण्याकरतां नाहीं. आपला ज्यांचे ज्यांचेशी संबंध आला. तो ईश्वर प्रेरित आहे. पूर्व कर्मप्रमाणें संबंध असल्यानें प्रकर्मेकांस साधक होईल असें वागावें. व आपली सुधारणा काही तरी करावयाची आहे. असें सम- जून चालावें. परमेश्वर ऐक्य संपादन करण्याचें हे ध्येय.

षट्चक्रांत ग्रहांची स्थानें—

मूलाधार— ह्या चक्राचे पाकळ्यावर जी बिंबें आहेत. त्यात पहिले व शेवटचे व – श आहेत— म्हणजे रस. मूलाधारांत बुध हा ग्रह आहे.

स्वाधिष्ठान— ब – ल म्हणजे वीर्यस्वाधीनता. ह्या ठिकाणीं शुक्र ग्रह आहे.

अनाहत— क – ठ कष्ट सहन करण्याचें सामर्थ्य— शीवाला समजून येतो. ह्या ठिकाणी गुरु हा ग्रह आहे. हा आयुष्य देणारा ग्रह आहे.

श्वासोच्छ्वासाच्या क्रिया ह्या ठिकाणीं होतात.
मणिपूर — ड-फ — ठ ड — हू — स्वर्गलोक तिसरा
लोक ही स्थिती असावी. ह्या ठिकाणीं मंगळ आहे.
विशुद्ध चक्र — भगवती देवता — निर्याणाची जागा
शनिग्रह प्रकृती — विकृती संबंध. प्रयाणाचे वेळी
शनि वरिष्ट ठिकाणीं असतो. असें म्हणतात.
आज्ञाचक्र — चंद्र ग्रह.
सहस्त्रार चक्र — सूर्यग्रह.
सहस्त्रार चक्राचे डाव्या बाजूस युरेनस. उजव्या
बाजूस नेपच्यून व पुढें प्लेटो हे ग्रह आहेत.
जीवाचे बरोबर कुंडलिनि शक्ति आणली. तिच्या
वरचे व खालचें जागी हे दोन छायारूप लेपे हे
ग्रह आहेत. हा जो मेरुदंड आहे. त्याचे मधून
सुषुम्ना गेली आहे. व तिचे बाजूस वलुके पडली
आहेत. त्यामध्यें सुद्धां ग्रहांची स्थानें सांगितली
आहेत. ह्यावरही ज्योतिष शास्त्र बसविलें आहे.
तेव्हां हे शरिर निरुपयोगी नाहीं. त्याचे ज्ञान करून
घेतलें पाहिजे. योग शास्त्रांत. परमेश्वरानें कशी
यांत्रिक योजना केली आहे हे सांगितलें आहे.
ह्या शास्त्राशिवाय तें समजणार नाहीं.

आपले स्थूल शरिराचा संबंध प्राणमय कोशांशी
कसा येतो. हे समजण्याकरितां ध्यान- धारणा-
प्रत्याहार यांची जरूर आहे. प्राणायामाचीहि जरूर
आहे. पहाटे उठून नदीवर जाऊन खूप श्वास
घेऊन पुन्हां सोडून द्यावा. त्यामुळें आपला
आंतला भाग शुद्ध होऊन जाईल.

मनोमय कोश व मन निराळे हे लक्षांत
ठेवलें पाहिजे. मन ह्या वस्तुचें स्वरूप काय?
मनोमय कोशाचे परमाणु त्याच्यापेक्षां सूक्ष्म परि-
माणूंची बनलेली मनरूपी वस्तु आहे. मनोमय
कोशाचे आवरण आपल्या जीवास आहे. त्याचे आंत
वासनामय कोश आहे. त्याचे आंत प्रकाशमय -
विज्ञानमय - आनंदमय कोशाचे आवरण आहे.
आपले जीवात्म्याचें जवळ विज्ञानमय व आनंदमय
कोश आहेत. आपणांस जें ज्ञान होतें. ते आपण
विज्ञानमय कोशांत जागृत असल्यानें होतें.

मनोमय कोशाचे आवरणामुळें जीवास वाईट
मार्गी लागतो. तेव्हां त्या मनोमय कोशाचे बंधना-
मुळें मन जिवास ते ओढून नेतें. मनोमय
कोशांच्या दोऱ्यांची ग्रंथी आहे. त्या ग्रंथीचे दोरे

निरनिराळे काढून टाकावे. म्हणजे ते विरल होऊन जातील व त्या ठिकाणीं ओढण्याची शक्ति राहणार नाहीं. ह्या करितां मनाचे दोरे काढणें म्हणजे आपणांस पुढें अभ्यास मार्ग होईल.

१/१/५१. भगवद्गीतेमध्ये प्राणायाना संबंधी असें सांगितलें आहे " अपाने जुह्वती प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे। अपरे नियताहाराः प्राणान् प्राणेषु जुह्वति " १५
अपरे जुह्वती प्राणं — अपान आणि प्राण हे श्वासायामामध्यें येतात. श्वासायामांत प्राण आहेत कां? ज्यावेळीं आपण जीवनाचा विचार करतो. त्यावेळी श्वासायामामध्यें तो येतो. जसें. फूल भूमीवर पडलें तर भूमिचा वास फुलांस लागेल. परंतु ते भूमीरूप होत नाहीं. संस्कार रूपानें तो येतो. चौथ्या अध्यायामध्यें यज्ञापैकीं हा एक यज्ञ आहें असें सांगितलें आहे. जुह्वती म्हणजे हवन करतो. अपानाचे ठिकाणी प्राणाचे हवन करतो. हा अपान गुदद्वाराचें ठिकाणचा नव्हे. ह्या ठिकाणचें प्राण व अपान म्हणजे — प्राणापानौ समौ कृत्वा — श्वास आंत घेणें हा प्राण व बाहेर सोडणे हा अपान. अपानाचें ठिकाणीं प्राणाचे हवन म्हणजे श्वास बाहेर सोडावयाचा

नाहीं. व प्राण आंत ग्रहण करायचा. श्वास आंत घेण्याऐवजी बाहेर सोडायचा. म्हणजे प्राणाचे ठिकाणीं अपानाची आहुती होते. ह्याला बाह्य कुंभक म्हणतात.

अंतः कुंभक व बाह्य कुंभक हे दोन प्रकारचे प्राणायाम झाले. ह्या करितां आहार नियमीत ठेवला पाहिजे. प्राणान् प्राणेषु जुह्वति ह्या वाक्यांत प्राणान् हे अनेकवचन आहे. त्याचा अर्थ प्राण ज्यांत मुख्य ते इतर वायु - प्राण - अपान - उदान हे सर्व.

आपले ठिकाणीं कुंडलीनि आहे. तशी विराट स्वरूपामध्येहि महा कुंडलीनि आहे. हिरण्य गर्भाचे ठिकाणीं प्राण आहेत. तो (हिरण्यगर्भ) विराट स्वरूपाचा आत्मा आहे. त्यामध्ये महा कुंडलीनि आहे. हिरण्यगर्भाचे ठिकाणीं प्राण आहेत. आपल्या प्राणाचे हवन त्या प्राणाचे ठिकाणीं करतो म्हणजे आपल्या प्राणांचे त्या हिरण्यगर्भाचे प्राणांत हवन करतो. म्हणजे जीवात्म्याचें शरीरास अनुलक्षून असलेले पंचप्राण हिरण्यगर्भाचे पंच प्राणांत हवन करतो. "स्पर्शान् कृत्वा बहिर्बाह्यान् चक्षुश्चैवान्तरे भ्रुवोः" प्राणापानौ समौ कृत्वा

नासाभ्यंतर चारिणौ" यतेन्द्रिय मनोबुद्धी मुनीर्मोक्ष परायणः" २८ विगतेच्छा भयक्रोधो यः सदा मुक्त एवसः" २८

स्पर्शान् कृत्वा - इंद्रिया मार्फत जे भोग ग्रहण करणार ते - चक्षुश्चैवान्तरे भ्रुवोः' ह्या ठिकाणी चक्षुः - एकवचनी म्हणून तृतीय नेत्रच - ध्यान करणाऱ्या मंडळीस जर समोर भगवंताचे ध्यान दिसूं लागले तर तृतीय नेत्र उघडला असें समजावें ध्येय मूर्ति उभी राहिली कीं, तृतीय नेत्र उघडला - ह्यालाच दिव्य चक्षु किंवा अंतःचक्षु म्हणतात आत्मानात्म ज्ञान करून देण्याचें कार्य

ज्ञान शक्ती → दैवी माया

क्रिया शक्ती - प्रभामाया - ब्रह्मदेवाचें कार्य

ब्रह्मशक्ति - गुणमयी माया सृष्टी पुरी करण्याचें कार्य -

दैवी एषा गुणमयी मम माया दुरत्यया।

ह्या ठिकाणीं तिन प्रकारची माया सांगितली आहे दैवी माया - प्रभा माया - गुणमयी माया - सत्व, रज आणि तम ह्या तिन प्रकारची मायेला प्रथम शरण जायला पाहिजे: म्हणून भगवतीची

उपासना सांगितली आहे. कलेवर लग भेटयाचे म्हणजे शिष्यांस प्रथम भेरले पाहिजे.

प्राणापानौ समौ कृत्वा - श्वास नाकांत आणायचा ह्या नाडीमध्येहि पंचतत्वें आहेतच. आकाश तत्वाचे उदयाचे वेळीं नाडी चार अंगुळे चालली पाहिजे. त्या वेळेस श्वासायाम करायचा म्हणजे वायु सम होतो. श्वासोच्छ्वास सावकाश चालतो. ह्या वेळेस इडा - पिंगला बदलावी म्हणजे एक वेळ असा येतो कीं, त्या वेळेला दोन्हीं नाड्या सम चालतात.

म्हणून तृतीय नेत्रातें उद्घाटनास सुलभ होते. ह्या वेळीं वृत्तीचा ध्यास सुद्धां कमी होतो.

मुक्ति - मुक्ति म्हणजे काय? आपण समजतो जन्म मरणाचे फेरे चुकणें परंतु तसे नव्हे. कोणत्याहि तऱ्हेच्या वासनेच्या शिवाय जे अस्तित्व तेच मुक्तिचें लक्षण. कोणत्याहि तऱ्हेची अपेक्षा न राहणें. जगाच्या कल्याणाचीच फक्त इच्छा ठेवणें हेंच खरें मुक्तिचें लक्षण.

प्राणायाम - नाडी - नड गमने - गमी - नाडी शुद्धि म्हणजे चांगल्या वासना. दुष्ट वासना मनामध्यें न येतां सुष्ट वासना येणें म्हणजे नाडी शुद्धि

आणि चित्त एके ठिकाणी यायला लागणें म्हणजे-
हि नाडी शुद्धि. मनाची किंवा चित्ताची वृत्ती
एकाग्र होणें. ही सुद्धां नाडी शुद्धिच आहे.

पूरक – विश्वदृ सर्व भवनं आत्मस्वरूपे. } अध्याय
सदा विनिवेश्यन्तं चिन्त्यं – आत्मना } ६वा.
निस्पृहः सर्व लोकेभ्यः मुक्त इत्याभिधीयते ॥

प्राणायामाचा अभ्यास – (दुसरा प्राणायाम)

पूरक प्रातःकाळीं उठणेपूर्वी आपण आपले
मनाच्या विचार करावा. झोपेंत मनामध्यें कोणतेहि
विचार नसतात. जागृती आल्याबरोबर कांहीं तरी
एक विचार येतो. जागृती आल्या बरोबर गुरुः
ब्रह्मा गुरु विष्णु ही भावना करावी. हा विचार
आपले मनांत यायला पाहिजे. परंतु ज्यांनी आप-
ल्या मनाची अशी तयारी केली नाहीं. त्यांचे
मनांत गृहकर्मसंबंधी विचार असेल. तो विचार प्र-
थम येतो. असें- कोणास भेटणें – भाजी आणणें –
व्यवहार पुरा करणें वगैरे व्यवहारांतील विचार
आपलेपुढें येतात. अर्थात हे साधकाबद्दल नाहीं.
बद्धाबद्दल आहे. आपण दैनंदिनी ठेवावी म्हणजे
आपल्या वृत्ती कशा बदलतात तें समजेल.

आपल्या मनामध्यें हे जे विचार - वृत्ती उत्पन्न होतात त्या मनामधूनच उत्पन्न झाल्या आहेत. पूरकामध्यें अशा वृत्ती ज्या उत्पन्न होतात. त्यांना एकत्र करायचें व सद्भावनेनें मनांत आणावयाचें हा वृत्ती एकाच मनांतून - जीवांच्या हृदयांतून - आपल्या पूर्व प्रारब्ध संचयाप्रमाणें निघतात. त्या एका ठिकाणीं नेवून सोडायच्या म्हणजे त्याचें एकत्व करावयाचें - राक्षसी वृत्ती नसाव्यांत - जसें - एका गृहस्थास परमेश्वर प्रसन्न झाला तेव्हां भावास दुःख मागणें परमेश्वर देणार म्हणून आपला एक डोळा फुटूं दे हे मागणें मागितलें सूर्यामध्यें जसें नाना रंग एकत्र आहेत. तसें सत्व - रज - तम हा गुणांचे प्रमाणें वृत्ती असल्यानें त्यांचे रंग शुभ्र - लाल, पीत वगैरे. समजणें.

<u>कुंभक</u> — सद्वृत्तीची भावना पाहिजे. तमोगुणात्मक जरी वृत्ती असली तरी आपल्या ठिकाणीं सत्व भाव करून तिला सत्व गुणांत आणावयाचें.

हा वृत्ती अखंड मंडलाकारामध्यें आणावयाच्या कमी जास्ती वरून. आपली सद् वृत्ती असून दुसऱ्यावर जर प्रभाव पडला नाहीं. तर त्याचें कारण

पूरक पुरा आज नाहीं. हें काम सोपें नाहीं. म्हणून जास्त लक्ष दिलें पाहिजे. कोणाचेंहि मानें हालून अकल्याण होवूं नये. ही वृत्ती बाणली पाहिजे.

वृत्तीचा घासन येथें नाहीं. सर्व वृत्तींना शुद्ध तत्त्वांत आणावयाचें आहे.

कुंभक — सर्व ब्रह्म स्वभावजम् } प्रत्येक व्यक्तिचा स्वभाव निराळा असला
सर्व खल्विदं ब्रह्म } तरी त्यांतिलाणहि ब्रह्म आहे.

सर्व आवश्यकम — सर्वांची जरुर आहे.

आपण म्हणजे आपलें मन कितीहि मोठें किंवा बारिक होवूं शकते. प्राणमय शरिर विस्तृत करुन तें मोठें आहे त्याचे पोटांत ब्रह्मांड आहे असें मानणें. दुसरी भावना — तात्त्विक दृष्टीनें पाहिलें तर सर्व जगत बिंदुरुप आहे. त्या त्या भावनेप्रमाणें या शरीरांमध्यें सर्वांना आकर्षन करुन घेणें आहे. मूल धारा पासून विचार करावा.

मूळ धारांत — जलचर
स्थलचर — दुसरा थर
पक्षांचा — तिसरा

वरिष्ट माणसांच्या चवथा थर

स्वार्थी — पांचवा थर

लोक कल्याणाकरितां झटणाऱ्या माणसांचा — सहावा थर

त्यांवर देवाचे स्थान आहे.

ब्रह्मदेवाचें स्थान सहस्रार चक्रांत आहे.

ब्रह्म — सर्वापेक्षां मोठे असलेलें ते ब्रह्म.

कुंभक साध्य झाल्यावर —

१ अचंचलत्वम् — यथाद्दिपो निवातस्थ —

अंगुष्टमात्र ज्योति आपल्या ठिकाणीं अचंचलत्वानें

प्रकट होते.

२ एकाग्रता — यत्र चैवात्मनात्मानों — — — — — —

३ अतुलत्वम् — न पडणें — सुखमात्यंतिकम् — — — —

बुद्धि ग्राह्य व बुद्धीचे पलीकडे म्हणजे बुद्धी चाल-

ली व ते पद — ते पद असें म्हणतां कुंठित

झाली कीं, त्या ठिकाणीं ब्रह्मयांशी एकत्व होऊन जातें.

४ शान्तत्वम् — शांत म्हणजे या ठिकाणीं चळन

नाहीं. विषयापासून होणारे सुख त्यांत आनंद परिमाण

आहेत. तो पर्यंतच मिळतें. त्या परिमाणाचें मोज-

माप घेतां येत नाहीं. परंतु तो फार सूक्ष्म आहे.

सुखाचा भाग त्यांत आहे. असा विचार करूं नये.

आपण सुखस्वरूप आहे- असा विचार करावा-
हा कुंभक म्हणजे समाधी अवस्थाच आहे.
रेचक — आतां आपल्या शरीरावर येणार
म्हणजे त्या आत्यंतिक सुखाचे अवस्थेतून खाली
आला. त्यावेळी स्वास्थैक वृत्ती उत्पन्न होते- ती
सोडून देणे. आपला असा ध्यान असावा कीं,
जें कार्य करायचें त्यामुळें कुणाचें अकल्याण हो-
णार नाहीं- आपण सर्व मोठ्या थोरल्या नावेंत
बसलो आहोत. नाविस भोंक पडले - ते बंद करण्या-
स गेला. म्हणजे सर्वांस तारून आपणहि तरला
गेला. प्रपंची जो अप्रमाण- तो परमार्थी खोटा-
अशी भावना झाल्यावर कर्म आहे- कोणत्याहि
एका मंत्राचा जप व ध्यान करावे. ध्यान करायचें
म्हणजे आपले भ्रूमध्याचे ठिकाणीं मोठा तलाव
आहे. त्यांत सुंदर पाणी आहे व त्यांत पांढरें
कमल आहे- अशी भावना करावयाची- त्या कम-
लाचे ध्यान करावयाचें. अशी अवस्था आली
पाहिजे कीं, डोळे मिटल्यावर तें पुढें आलें
पाहिजे. पुढें त्या रक्तो कमलांमध्ये काय आहे?
काय म्हणजे शरीर. त्या कमलामध्ये भगवंताचे

हृद मुख आहे. त्यांवर किरिट आहे.
त्या मुखावर हास्य आहे. त्या ठिकाणीं लय
लावावा. ते हास्य आनंदस्वरुप आहे. त्यांत आ-
पण मिळून जावें म्हणजें आपण आनंदस्वरुप
झालो. किंवा कमळावर ॐ ब्रह्म व प्रकृती यांचे
ध्यान करावें व बिंदूचे ठिकाणीं विरून जावें
म्हणजें आपण ब्रह्मस्वरुप झालो.

षट्चक्र भेदन म्हणजे काय?

कुंडलीनी शक्ति तुम्हांस समजली. षट्चक्रें मेरुदंडास लागून आहेत. व त्याचे मध्यभागांतून सुषुम्ना नाडी जाते. कुंडलीनी नाडी जेव्हां प्राणा-यामाने वर जाते. तेव्हां ती मुलाधारापासून निघून प्रत्येक चक्रासि स्पर्श करून जाते. तेव्हां त्यास षट्चक्र भेदन असें म्हणतात. हे कार्य भावनेनेहि होत असते. भावनेने तसा अनुभव येतो.

" कुंडलीनी बिसतंतू तानियसी आहे. व प्रकाशरूप आहे. बारिक प्रकाशाचा अनुभव येतो. ज्यांना चक्राची माहिती नाही. त्यानाहि असा अनुभव येतो. चक्रांची माहिती झाल्यावर त्याला जास्त आनंद होतो. गुरूंची कृपा झाली

तेव्हां स्मृती राहते. जसा कुंभ्यावर जातात तसाच्या गतीचा ⊗

⊗ अनुभव येतो

तर केवळ स्पर्शनेहि असा अनुभव येत असतो.
" आपणासारखे करिती तात्काळ नाहीं काळवेळ
तया लागी " म्हणजे आपला अनुभव शिष्यांस
तावडतोब देतात. गुरु शिष्यांची वृत्ती एक झाली पाहिजे.

मनाच्या वृत्तीमध्यें स्वार्थाची कल्पना नसावी.

11/9/49. व जग कल्याण करायचें ही वृत्ती ठेवावी. व
नंतर जप व ध्यान करावें. सर्वच वेळ ही वृत्ती
पाहिजे असें नाहीं. परंतु ज्यावेळीं ध्यान, किंवा
प्राणायाम करायच्या त्या वेळीं ही वृत्ती ठेवावी.
त्या करतां एक स्थळ व वेळ ठरवून ठेवावी. बाकी-
च्या वेळीं इतर प्रापंचिक व्यावसाय करावा. कशी
प्रत्येकानें अपेक्षा ठेवावी कीं, पुढें केव्हां तरी अशी
वेळ येईल कीं, त्या वेळीं आपणांस सर्व वेळ त्या-
करितां खर्च करतां येईल. इंद्रिये जेव्हां बाहेरचें
काम करण्यास अपात्र होतात. तेव्हां सर्व वेळ
अशा वृत्तीमध्यें घालवावा. इंद्रिये विकल झाली
तरी आपल्या मनास ताब्यांत ठेवून ही वृत्ती
ठेवण्यास कांही हरकत नाहीं. हा प्राणायामामध्यें
इंद्रियाचें कांही काम नाहीं. सर्व काम मनाचें आहे.
हा प्राणायाम प्रथम एक तास करावा. पुढें

वेळ वाढवत जावा. पूजा करतांना सर्व पदार्थ ठेवलेले असतात. त्याचें कारण सर्व वृत्ती एके ठिकाणीं आणावयाच्या आहेत. विजातीय-सजातीय वृत्ती असावी. वृत्ती गामिकुळ म्हणून त्याग करावा.

स्वार्थाची अपेक्षा करावी किंवा नाहीं?

गुरु शिष्यांचे मन एक व्हायला पाहिजे. म्हणजे ह्या गोष्टी शक्य आहेत. त्या एकदम साध्य होत नसल्यामुळें सत्संग असावा. आपल्या जवळपास कशा शक्ति सूक्ष्म देवता किंवा समर्थ सुद्धां असतात. त्या शंका आली कीं, त्याचें निवारण होते. त्यांना ~~स्मृति~~ स्मर्तृगामी देवता असें म्हणतात.

। श्री दत्तो नारदो व्यासः शुकश्च पवनात्मजः"
"कुमारः कार्तवीर्यश्च सप्तैते स्मर्तृगामिनः"

ह्या देवतेचे स्मरण केले कीं, आपणांस मदत करतात. रामदास, तुकाराम, ज्ञानेश्वर, हेहि अमर असतात. आपण ह्या भावनेने वसल्यास फुलांचा सुवास येतो. आपण एकांतांत असतांना आपल्या अंगावरून वारावर मनुष्य जावा व वस्त्राचा फटकारा बसावा असा

भास होतो. असा देवनेचा अनुभव येतो.

मनाचे निरिक्षण —

मनामध्यें वृत्ती उत्पन्न होतात. वृत्ती उत्पन्न होणारे मनाचें जें स्थान आहे. ते दोऱ्यांचे पुंजच आहेत. त्यांतून एकेक दोरा काढायचा. असे दोरे दोरे काढतां काढतां मनाचा लहान पडदा राहतो. व बाकीचे सर्व पडदे नाहिसे होतात. वृत्तीला दूर करायला पाहिजे. ध्यान ज्यावेळीं करायचें तेव्हां त्याची जरूर आहे.

प्रथम आपल्या वृत्ती, आपल्या शरीरासंबंधीच्या असतात. आपल्याबरोबर दुसऱ्याचेंहि बरे व्हावें ही दुसरी वृत्ती असते. विधी निषेध शास्त्रांत सांगितलेल्या निषेधाच्या वृत्तीहि असतात. असें - दुसऱ्याचें द्रव्य घेऊं नये. चोरी करूं नये. १०० रु.ची नोट रस्त्यावर पडली ती घ्यावी. अशी वृत्ती उत्पन्न होते. त्याचवेळीं हें करणें बरोबर नाहीं अशी दुसरी वृत्तीहि उत्पन्न होते. चोरी करणे बरोबर नाहीं. अशी वृत्ती चोरीच्याहि मनांत येते. चांगली गोष्ट करायची वृत्ती उत्पन्न झाली तर त्यास विरोधी वृत्ती उत्पन्न

होत नाहीं. रस्त्यानें चालला आहे. हातांत काठी
आहे. जीव रस्त्यांतील गाईस काठी मारली
त्या वृत्तीस काय म्हणावें. ही वृत्ती वाईट आहे.
"मनस्य द्विविधं प्रोक्तं शुद्धं चाशुद्धमेव च"
काव्यानंद किंवा एका सत्पुरुषाचें चारित्र्य
वाचतांना जो आनंद होतो. तो शुद्ध मनामध्यें
होतो. लाडू, जिलबी, खाल्ल्याचा आनंद अशुद्ध
आनंद - विषयानंद आहे. अशुद्ध मनामध्यें विषय
भोगण्याच्या वृत्ती उत्पन्न होतात. व ते मिळाले
नाहीं म्हणजे मद-मोह-मत्सर हे आलेच.
काही लोकांचे वक्तृत्व चांगले असते. परंतु
"लोकां सांगे ब्रह्मज्ञान आपण कोरडे पाषाण"
अशी वृत्ती असते. त्यामध्यें त्यांची जी वृत्ती वक्तृत्व
करतांना चांगली असते नंतर वृत्ती बदलते. एक
कागद आहे. त्याचे एका बाजूस श्रीगोपाळकृष्णाचें
चित्र आहे. व दुसऱ्या बाजूस मदण्याशी आलेल्या
माणसाचें चित्र आहे. अशा दोन वृत्ती मनुष्याचें
मनांत असतात. लॉर्ड बेकनचें उदाहरण सर्वांस
माहित आहे. मोठा फिलॉसफर अत्यंत विषयात्मक.
सत्पुरुषांत व आपल्यांत फरक म्हणजे सत्पुरुष

सद्वृत्ती कायम ठेवतात. व दुर्वृत्ती पुन्हां येवूं नये अशी खबरदारी घेतात. "वृत्तीकडे पाहतां वृत्ती आपणांतचि मुरे" दुर्वृत्ती सत्पुरुषामध्यें सुद्धां आशा लागल्या उत्पन्न होतात. परंतु ते त्यांना मार्ग देत नाहीं. अन्न आपण खातो. त्याप्रमाणें वृत्ती उत्पन्न होतात. अशा वृत्ती तोडून टाकल्या पाहिजेत. म्हणजे मनामध्यें ज्या गोष्टीचा उलगडा व्हावा असें वाटतें. त्यांचा उलगडा होतो. म्हणजे स्फूर्ती होते. मुंबईचे व्हिक्टोरिया राणीच्यें पुतळ्यावर डांबर कोणी तरी टाकलें होतें. तें कांहीं केल्या निघेना. डॉ. गडकर यांनी १० दिवस विचार करतां करतां ११ वे दिवशीं फार्म्युला सुचला. व त्यांचे फार्म्युल्याप्रमाणें तयार केलेल्या रसायनानें तो रंग निघाला. अदृश्य शक्ति अशा स्फूर्ती देत असतात. जेव्हां आपलें मन इतके शुद्ध तयार झालें असते तेव्हां अशा स्फूर्ती मिळतात. मनाचें निरिक्षण केल्याशिवाय तें शक्य नाहीं.

बृहदारण्य उपनिषदांत भुज्यू ऋषीनें विचारलें हा जीव परलोकांत जातो. तेव्हां काय घेवून जातो. पुण्य घेवून जातो. हे मी स्फूर्तीवरुन सांगतो.

याज्ञवल्क्यांनी असें उत्तर दिलें.

मनुष्य - सत्कर्म करणारा - हा लोकांतून मेल्यानंतर कोठें जातो. तो सूर्यमार्गानें ब्रह्म लोकाला जातो. हे मी श्रुतीनें सांगतो. असें उत्तर मिळालें.

कृत युगामध्यें अपांतरतमा नावाचे ऋषी भगवद्‌भक्त होते. परंतु त्यांची विषयापासून परमुक्ती नाहीं तेव्हां त्यांना परमेश्वरांनी सांगितलें कीं, चारी युगामध्यें अवतार घेशील. व वेदान्त सांगशील. कलियुगामध्यें व्यास नांवाने प्रसिद्ध होशील. परन्तु वासना नष्ट होणार नाहींत. तुझा मुलगा वैराग्यशाली होईल. म्हणून एकदां नदीवर स्त्रीया स्नान करित होत्या. शुक तेथून गेले. परंतु स्त्रीया तशाच स्नान करित होत्या. परंतु व्यास आल्याबरोबर त्यांनी चोळया आवरावयास सुरवात केली. व्यासांनी विचारलें असें कां? ते तुम्हीं समजून घ्या. असें त्यांना स्त्रीयांकडून उत्तर मिळालें.

१२/९/५९.

वर्षाकाळी जेव्हां पर्जन्य अतिशय होतो. तेव्हां कांहीं ठिकाणीं धान्य उत्पादनास उपयोग होतो. कांहीं ठिकाणीं माणसें व जनावरें वाहून जातात. ते आपण दरसाल पाहतो. व त्याचा विचार

करतो कीं, असें होणारच. हा असा ओघाचा विचार आहे. तसा काळरुपी नदीचा ओघ फार मोठा आहे. त्यांत आपण सर्व सांपडलो आहोत आणि त्या ओघामध्यें "निचै गच्छत्युपरिच पुनः चक्र नेमि क्रमेण" मनुष्य समाजाची गती काय? तो काळाच्या भोंवऱ्यांत सांपडून खाली खालीच जातो. वं पुन्हां वर चढूं लागतो. १२० वर्षापूर्वी समाजाची जी अवस्था होती. ती आज नाहीं. धर्माचा न्हास झाला. असें आपण म्हणतो. अशा वेळी "परित्राणाय साधूनां ..... धर्म संस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे" असें सांगितलें आहे. ते येणार हे समाजाला उद्देशून आहे. ती अवस्था आली काहे. ही जागृती सुद्धां आपले ठिकाणीं नाहीं. असें चालायचेच असें म्हणून आपण आपले समाधान करून घेतो. त्यांना असें वाटतें कीं, समाजाची घडी नाहिशी झाली. त्यांना अशी दिसतें कीं, समाजाची रचना पूर्वापार पद्धती प्रमाणें नसून बदललेली आहे. अशी परिस्थीती पूर्वी होऊन गेली. रावणाचे राज्य सुद्धां झाले तरी समाजाची घडी कायम आहेच. समाजांत विस्कळितपणा आला म्हणजे

ज्याला असे वाटेल त्याप्रमाणें तो वागतो. व पुढें
जास्त विस्कळितपणा येणार असें वाटूं लागतें.
त्याचें कारण म्हणजे आपण आपलें पुरतेंच पाहतो.
सर्व समाजाची अवस्था काय हें पाहत नाहीं.
आजच्या काळीं आपला संबंध इतर राष्ट्रांशी
आलेला आहे. तेव्हां आपल्यापुरता विचार करून
भागणार नाहीं. दुसऱ्या समाजाची उदाहरणें आपल्या-
पुढें येतात. त्याचा परिणाम आपल्याला आपलेपणा
राहत नाहीं. आपल्या समाजाला वर्णाश्रम धर्माचें बंधन
तर इतर समाज या बंधना विरहित. त्यांचे
व्यवहार सुरू आहेत. तिकडे धर्माचा विचार निघत
नाहीं. आपणच काढत आहों. या गोष्टीस निराळे
स्वरूप येऊं पाहत आहे. भगवंतांना जाऊन ५ हजार
वर्षे झालीं. मध्यंतरी बौद्धाचा अवतार झाला.
पंचांगकार आश्विन शु. १० हा अवताराची तिथी
देतात. परंतु त्या दिवशीं काय करावें हे त्यांना
ठाऊक नाहीं. मी हा अवतार न मानणाऱ्यापैकीं
आहे. कारण त्यांनीं वेदाबद्दल वेदाबद्दल अतिशय-
वाईट बुद्धी दरवविली. जयदेव कवीनें या अवता-
राचे वर्णन केलेलें आहे. भगवंतांना जाऊन

९८

२००० वर्षे आली. अजून अवतारची वेळ आली नाहीं काय? आपल्या समाजास काहीं बंधनें रहाणार नाहींत. आली नष्ट होवून जाणार.

स्त्री व पुरुष हाच फक्त दोन जाती रहाव्या असें शासन सुरुं करील. समाजाची बंधनें नष्ट होण्याचें कारण इतर देशांशी संबंध आल्यानें आपली दृष्टी विशाल झाली आहे.

इतर लोकांच्या देशांतील वागणूक व त्यांचे धर्म आपण पाहतो. व आपल्या धर्मातील बंधनें फार त्रास-दायक वाटतात. ख्रिश्चन धर्मात आठवड्यांतून एक दिवसच प्रार्थना. मुसलमान धर्मात स्नान नाहीं. पाय धुतले कीं, लागले नमाज पढायला. आपल्या धर्मातील आचार योग्य कोणते. त्याचा विचार करून पाहिजे तर सोडवे. परंतु खाली पटल्या करितां प्रथम ते करावेत. त्यांचे योगानें स्वास्थ्य प्राप्त होतें.

संन्यास – त्याग – वैराग्य

पुढील वटीवर पहा.

Sandword Kher
Sand Lane

Phone No 1 ‖ 10‖5
1 ‖ 10‖0‖5

1015

अभंगाई

पाहो जाता (तुकाराम)
सोहं ज्योति उभारली
ज्योति परब्रह्म जाणा
जनी म्हणे निरंजन

अभंगाई

सोहं याचे देही समाधिसुखं
तुकाराम येथेंची अनंतोरायाचे गोपाळं
ऐकावो नीज सज्ञान देवा
सोहं सोहं ऐसे शब्द होतो

अजपा. २१६००
साक्षी होऊन रहावे
६ दीर्घ
शब्द हरपले असे भावंचा विपरीत पावला

ज्ञानेश्वर महावाक्यार्थं नं कैसे
सहर नयनी पहा
आत्मज्ञान

संत तुकाराम - स्फुरण होऊन
हे माया आधी आहो यांचे सयोग मिळाले

पुरक

किंमत १ आणा

॥ श्रीजगन्नाथस्वामी विजयंततराम् ॥



श्रीमत् प. प. जगद्गुरु श्रीशंकराचार्य
गोवर्धन पीठाधीश श्री ११०८
श्रीयोगेश्वरानंद तीर्थस्वामीमहाराज
जगन्नाथपुरी मठ यांचा

सर्व जनांना सुखार्थ संदेश !!!

श्रीसमर्थ रामदासस्वामी यांचा सन्देश !

प्रातःकाळीं उठल्याबरोबर व रात्रौ निजतांना खालीं लिहिलेलीं दोन स्तोत्रें म्हणत जा. तुमचें कल्याण व्हावें याकरितां आम्ही चिंता करीत आहोंत. पण तुम्हीं तरी कांहीं प्रयत्न करावयास पाहिजे ना ?

श्रीरामवरदायिनीचें स्तोत्र

देखिली तुळजा माता । निवालों अंतरीं सुखें ॥
तूटली सर्वहि चिंता । थोर आधार वाटला ॥१॥
आघात संकटे वारी । निवारी दुष्ट दुर्जना ॥
संकटीं भरवसा मोठा । तत्काळ काम होतसे ॥२॥
सर्वही बालकें जीचीं । त्रैलोक्य-जननी पहा ॥
साक्षिणी सर्व लोभाळू । मर्यादा कोणरे करी ॥३॥
सर्वांची मूळ हे माया । मूळमाया म्हणोनिया ॥
सृष्टीची आदिशक्ति हे । आदिशक्ति म्हणोनिया ॥४॥
राम उपासना आहे । हे राम-वरदायिनी ॥
सख्य तें चालतें सर्वे । प्रवृत्ती निवृत्तीकडे ॥५॥
शक्तीनें मिळती राज्यें । युक्तिनें टिकती सये ॥
शक्ति युक्ति अम्हां देणें । श्रीरामवरदायिनी ॥६॥

श्रीमारुतीरायांचें स्तोत्र

कोपला रुद्र जे काळीं । ते काळीं पाहवेचिना ॥
बोलणें चालणें कैचे । ब्रह्म-कल्पांत मांडला ॥१॥
ब्रह्मांडाहूनि जो मोठा । स्थूल उंच भयानकू ॥
पुच्छ तें मुडिलें माथा । पावलें शून्य-मंडळा ॥२॥
त्याहुनि उंच वज्राचा । सव्य बाहो उभारिला ॥
त्यापुढें दुसरा कैचा । अद्‌भूत तुळणा नसे ॥३॥

मार्तंड-मंडळा ऐसे । दोन्ही पिंगाक्ष ताविले ॥
कर्करा घर्डिल्या दाढा । उभे रोमांच ऊठिले ॥४॥
अद्‌भूत गर्जना केली । मेघची चेवले भुमी ॥
फुटले गिरीचे गाभे । तुटले सिंधु आटले ॥५॥
अद्‌भूत वेश आवेशें । कोपला रणकर्कशू ॥
धर्मसंस्थापनेसाठीं । दास तो उठिला बळें ॥६॥

सर्व वर्णीय स्त्री-पुरुषांकरितां आगमोक्त आचारधर्म कोणते असावे

गुरुवन्दन-गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः। गुरुः साक्षात्परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ अखंड-मंडलाकारं व्याप्तं येन चराचरं । तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवेनमः ॥ अथतच्चरणामृतरसोविसरपरिप्लु-तांगं भावयन् आत्मनि श्रीशिवादिगुरुभ्यो नमः ॥

भूदेवीवन्दन-समुद्रवसनेदेवि पर्वतस्तनमंडले । विष्णुपत्नि नमस्तुभ्यं पादस्पर्शं क्षमस्व मे ॥

मातृवन्दन-यस्याः कुक्षौ समुत्पन्नः पालितोहं दिवानिशि । यस्यास्तनरसः पीतः तस्मै मात्रे नमोनमः ॥

गोमातावन्दन-गावो मे चाग्रतः सन्तु । गावो मे सन्तु पृष्ठतः । गावो मे हृदये सन्तु । गवां मध्ये वसाम्यहम् ॥

श्रीरामवरदायिनीचें स्तोत्र

देखिली तुळजा माता । निवालों अंतरीं सुखें ॥
तूटली सर्वहि चिंता । थोर आधार वाटला ॥१॥
आघात संकटें वारी । निवारी दुष्ट दुर्जना ॥
संकटीं भरवसा मोठा । तत्काळ काम होतसे ॥२॥
सर्वही बालकें जीचीं । त्रैलोक्य-जननी पहा ॥
साक्षिणी सर्व लोभाळू । मर्यादा कोणरे करी ॥३॥
सर्वांची मूळ हे माया । मूळमाया म्हणोनिया ॥
सृष्टीची आदिशक्ति हे । आदिशक्ति म्हणोनिया ॥४॥
राम उपासना आहे । हे राम-वरदायिनी ॥
सख्य तें चालतें सर्वे । प्रवृत्ती निवृत्तीकडे ॥५॥
शक्तीनें मिळती राज्यें । युक्तिनें टिकती सये ॥
शक्ति युक्ति अम्हां देणें । श्रीरामवरदायिनी ॥६॥

श्रीमारुतीरायांचें स्तोत्र

कोपला रुद्र जे काळीं । ते काळीं पाहवेचिना ॥
बोलणें चालणें कैचे । ब्रह्म-कल्पांत मांडला ॥१॥
ब्रह्मांडाहूनि जो मोठा । स्थूल उंच भयानकू ॥
पुच्छ तें मुर्डिलें माथा । पावलें शून्य-मंडळा ॥२॥
त्याहुनि उंच वज्राचा । सव्य बाहो उभारिला ॥
त्यापुढें दुसरा कैचा । अद्भूत तुळणा नसे ॥३॥

मार्तंड-मंडळा ऐसे । दोन्ही पिंगाक्ष ताविले ॥
कर्करा घर्डिल्या दाढा । उभे रोमांच ऊठिले ॥४॥
अद्भूत गर्जना केली । मेघघौ चेवले भुमी ॥
फुटले गिरीचे गाभे । तुटले सिंधु आटले ॥५॥
अद्भूत वेश आवेशें । कोपला रणकर्कशू ॥
धर्मसंस्थापनेसाठीं । दास तो उठिला बळें ॥६॥

सर्व वर्णीय स्त्री-पुरुषांकरितां आगमोक्त आचारधर्म कोणते असावे

गुरुवन्दन-गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः । गुरुः साक्षात्परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ अखंड-मंडलाकारं व्याप्तं येन चराचरं । तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवेनमः ॥ अथतच्चरणामृतरसोविसरपरिप्लु-तांगं भावयन् आत्मनि श्रीशिवादिगुरुभ्यो नमः ॥

भूदेवीवन्दन-समुद्रवसनेदेवि पर्वतस्तनमंडले । विष्णुपत्नि नमस्तुभ्यं पादस्पर्शं क्षमस्व मे ॥

मातृवन्दन-यस्याः कुक्षौ समुत्पन्नः पालितोहं दिवानिशि । यस्यास्तनरसः पीतः तस्मै मात्रे नमोनमः ॥

गोमातावन्दन-गावो मे चाग्रतः सन्तु । गावो मे सन्तु पृष्ठतः । गावो मे हृदये सन्तु । गवां मध्ये वसाम्यहम् ॥

पितृवन्दन-यस्य शुक्राद्हं जातं ईदृशो यस्य द्रव्यभुक् । येन प्रतिष्ठितो लोके तस्मै पित्रे नमोनमः ॥

गंगावन्दन-नमामि गंगे तवपादपंकजं । सुरासुरैर्वन्दितदिव्यरूपं । भुक्तिं च मुक्तिं च ददासि नित्यं । भावानुसारेण सदा नराणाम् ॥

तुलसीमंत्र-अस्य श्रीतुलसीमहामंत्रस्य श्रीनारदऋषिः । श्रीभगवान् राधाकृष्णचन्द्रोदेवता । अनुष्टुप् छंदः । श्रीं बीजं रीं शक्तिः क्लीं कीलकं चतुर्विधपुरुषार्थ सिद्धये जपे विनियोगः (मंत्र) — श्रीं रीं क्लीं ऐं वृंदावत्यै स्वाहा

हवन-विचार

१ नेहमींकरितां:— (सकाळीं) रोजचें जेवण तयार होतांच चुलींतील निखारे (अग्नि) बाहेर काढून त्यांत शिजलेल्या अन्नापैकीं ज्यांत तिखट, मीठ घातलें असेल ते पदार्थ सोडून बाकीचे पदार्थ अग्निनारायणास अर्पण करावे (सोडावे). (रात्रौ) वरील प्रकारचे पदार्थांशिवाय गुग्गुळ, चंदन, कापूर हे जास्त घालावे.

रोगजंतूंच्या हल्ल्यापासून संरक्षण कसें करावें

२ टायफाइड, प्लेग, इन्फ्ल्युएंझाः-इ. विषारी तापाच्या सांथीच्या वेळीं मनुका, बेदाणा (खिसमीस) खारीक, उपलेट, यांतच थोडें केशर मिळवून हवन करावें.

३ कॉलरा (महामारी) देवी, गोंवरः-यांच्या सांथीच्या वेळीं साखर, गूळ, कापूर, तूप, चंदन, जायपत्री यांचें हवन करावें.

४ सर्दी, पडसें, थंडी व नाकाचे विकारः-देशी कापूर जाळून त्याचा धूर घ्यावा. मेंदूच्या अशक्ततेवरही उपयोग होतो.

५ खोकला, ठसकाः-याकरितां गुग्गुळ, कोष्टकोळिंजन यांचें हवन करावें.

गायत्रीमंत्रः-ॐ परमेश्वराय विद्महे । परतत्त्वाय धीमहि । तन्नो ब्रह्म प्रचोदयात्

श्रीसूर्यनमस्कार मंत्र-ऱ्हां ऱ्हीं सः सूर्याय नमः (१२ नमस्कार)

श्रीसूर्य अर्घ्य-ऱ्हां ऱ्हीं सः सूर्यं तर्पयामि (१२ अर्घ्यप्रदान)

अग्निपूजन स्वाहाकार-ऱ्हां ऱ्हीं सः अग्नये नमः (तांदूळ, गहूं, ज्वारी, बाजरी कोणत्याही पदार्थांच्या १० आहुती अग्नींत देणें.)

भगवद्गीता-नववा अध्याय पाठ करणें.

संध्याकाळीं-श्रीरामरक्षा व गीतेचा १५ वा अध्याय (दोन्ही भोजनापूर्वी पंधरावा अध्याय म्हणावा व " रामकृष्ण हरी " याचा अखंड जप करावा.)

दीपवंदन-शुभं कुरुत्वं कल्याणमारोग्यं धनसंपदम् । शत्रुबुद्धिविनाशं च दीपज्योतिर्नमोस्तुते ॥

निद्रेच्या पूर्वी-स्पर्शान् कृत्वा बहिर्बाह्यान् चक्षुश्चैवान्तरे भ्रुवोः । प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यंतरचारिणौ । यतेंद्रियमनोबुद्धिर्मुनिर्मोक्षपरायणः । विगतेच्छाभयक्रोधो यः सदा मुक्त एव सः ॥

श्री गुरुपादुका पंचक

जे ब्रह्मरंध्र कमळांत वसे विरोनी ।
यद्रूप अद्‌भुत उदात्त विशेषतेनी ॥
शोभे जिथें विवर कुंडलिनी लतेचे ।
त्या द्वादशाण कमळा भजतो शिरीचे ॥१॥

यत् कर्णिकेंत शुभ राजतसे त्रिकोण ।
रेघामुळें अकथ कोणी हे लक्ष वर्ण ॥
जे कीं निवासगृह कुंडलिनीस होते ।
जे भाव-गम्य नित मी भजतों तयातें ॥ २ ॥

त्याचे पुटात चपलेहुन दीप्ततेनें ।
रत्नापरी अरुण सुंदरशा प्रभेनें ॥
जी नाद-बिंदु-मणि-पीठ-शिरीं विराजे ।
ती मूर्त चिन्मय वसो हृदयांत माझे ॥ ३ ॥

ज्योती तयावरति तीन हुताशनाच्या ।
जे पुष्ट हो विलसिते सुखदा तयाच्या ॥
विश्वाप्रती उदरीं घालुन जे निवांत ।
ते आदि-हंस-युग मी स्मरतों नितांत ॥ ४ ॥

तेथेंच कीं वसत सद्‌गुरुपादयुग्म ।
काश्मीर-गंध-परिपूरित काय पद्म ॥

चंद्रामृता-परि सुशीतल सौख्यदायी ।
मन्मंगलास्तव तथा स्मरतों मनेंहीं ॥५॥

निनाश करि पातकां यदिय पादुकांची प्रभा ।
नखीं मृदुल पल्लवापरिस चंद्रिकाही शुभा ॥
परामृत सरोवरीं उमलली सुपद्मे जशी ।
अशीं स्वगुरुपाउलें धरित मी शिरीं मानसीं ॥६॥

॥ इति शम् ॥

दास गणू.

हंस राजांचें स्तोत्र

जय जय परमात्या सच्चिदानंद रूपा ।
अगणित परिपूर्णा निर्विकार स्वरूपा ॥
अपरिमित अनंता अद्वया एकसारा ।
परम चरम रूपा निश्चला निर्विकारा ॥१॥

दिसति सकळ दृष्टी भासती जी मनासी ।
मृगजलवत सारीं नामरूपें विनाशी ॥
उभय उदय व्हावा मूळ अज्ञान खोटें ।
परितमश्रत जें तें स्वप्रकाशीं न भेटे ॥२॥

बहुविध जरि झाला भास चित्तासि नाना ।
विवरणमनि होतां तो कदापी असेना ॥
म्हणुनि निज प्रचीती एकचि सार आहे ।
अपरिमित अनंता द्वैत कांहीं न साहे ॥३॥

सघनचि भरलें जें व्यापुनी एक साचें ।
म्हणुनि सकळदेशीं एक देशीं नसे तें ॥
निजरुप आपुलें जें ब्रह्म आत्मत्व ऐसें ।
उमजवि निजरूपा तें निरालंब कैसें ॥४॥

वसत सकळ काळीं यामुळें चालताहे ।
निखिलचि सत् जेत्या तो परिच्छेद नोहे ॥
स्फुरण सहज होई पासुनी ज्या अलक्ष ।
निजनयनिं वसे त्या आत्मरूपासि लक्ष ॥५॥

म्हणुनि सकळ देशी खंड वस्तुत्व वृत्ती ।
अणिक वसत नाहीं वेद तेथें विजाती ॥
स्वकिय स्मरण झालें हें अहंब्रह्म ऐसें ।
परिनिज भ्रम होता तें स्वसंवेद्य कैसें ॥६॥

स्फुरण सहित सर्वा जाहलीया उभारा ।
स्थिति लय घडतांही नित्य आत्माचि सारा ॥
स्थिरचर सकळाचा एक आत्माचि सारा ।
घनवट भरला तो अन्य मिथ्या पसारा ॥७॥

स्वगतचि जरि भेदू निश्चयेंशी न साचा ।
तरि सहजचि व्हावा लाभ जीवेश्वराचा ॥
अपरिमित निजांतें हंस ना दास साहे ।
अखिल निखिल वस्तू ब्रह्म आत्माचि आहे ॥८॥

[अरुणोदय प्रेस ठाणें.]

[OrderDescription]
,CREATED=05.08.19 11:15
,TRANSFERRED=2019/08/05 at 11:55:31
,PAGES=99
,TYPE=STD
,NAME=S0001295
,Book Name=M-75-YAM NIYAM YOG VISHYAK
,ORDER_TEXT=
,[PAGELIST]
,FILE1=00000001.TIF
,FILE2=00000002.TIF
,FILE3=00000003.TIF
,FILE4=00000004.TIF
,FILE5=00000005.TIF
,FILE6=00000006.TIF
,FILE7=00000007.TIF
,FILE8=00000008.TIF
,FILE9=00000009.TIF
,FILE10=00000010.TIF
,FILE11=00000011.TIF
,FILE12=00000012.TIF
,FILE13=00000013.TIF
,FILE14=00000014.TIF
,FILE15=00000015.TIF
,FILE16=00000016.TIF
,FILE17=00000017.TIF
,FILE18=00000018.TIF
,FILE19=00000019.TIF
,FILE20=00000020.TIF
,FILE21=00000021.TIF
,FILE22=00000022.TIF
,FILE23=00000023.TIF
,FILE24=00000024.TIF
,FILE25=00000025.TIF
,FILE26=00000026.TIF
,FILE27=00000027.TIF
,FILE28=00000028.TIF
,FILE29=00000029.TIF
,FILE30=00000030.TIF
,FILE31=00000031.TIF
,FILE32=00000032.TIF
,FILE33=00000033.TIF
,FILE34=00000034.TIF

,FILE35=
,FILE36=
,FILE37=
,FILE38=

,FILE39=
,FILE40=
,FILE41=
,FILE42=

,FILE43=(

,FILE44=(

FILE45=00000045.TIF
,FILE46=00000046.TIF
,FILE47=00000047.TIF
,FILE48=00000048.TIF
,FILE49=00000049.TIF
,FILE50=00000050.TIF
,FILE51=00000051.TIF
,FILE52=00000052.TIF
,FILE53=00000053.TIF
,FILE54=00000054.TIF
,FILE55=00000055.TIF
,FILE56=00000056.TIF
,FILE57=00000057.TIF
,FILE58=00000058.TIF
,FILE59=00000059.TIF
,FILE60=00000060.TIF
,FILE61=00000061.TIF
,FILE62=00000062.TIF
,FILE63=00000063.TIF
,FILE64=00000064.TIF
,FILE65=00000065.TIF
,FILE66=00000066.TIF
,FILE67=00000067.TIF
,FILE68=00000068.TIF
,FILE69=00000069.TIF
,FILE70=00000070.TIF
,FILE71=00000071.TIF
,FILE72=00000072.TIF
,FILE73=00000073.TIF
,FILE74=00000074.TIF
,FILE75=00000075.TIF
,FILE76=00000076.TIF
,FILE77=00000077.TIF
,FILE78=00000078.TIF
,FILE79=00000079.TIF
,FILE80=00000080.TIF
,FILE81=00000081.TIF
,FILE82=00000082.TIF
,FILE83=00000083.TIF
,FILE84=00000084.TIF
,FILE85=00000085.TIF
,FILE86=00000086.TIF
,FILE87=00000087.TIF

,FILE88=
,FILE89=
,FILE90=
,FILE91=

,FILE92=

,FILE93=

,FILE94=

,FILE95=

,FILE96=(

,FILE97=(

FILE98=00000098.TIF
,FILE99=00000099.TIF
,